Toru Namikoshi

SHIATSU și STRETCHING

Traducere de Marius Dinescu

Teora

Titlul: **Shiatsu şi stretching**

Pentru informaţii generale despre Editura Teora –
cărţi, librării, distribuitori, oferte speciale, promoţii,
adrese de e-mail etc. – vă invităm să vizitaţi www.teora.ro.

Librăria „Teora - Cartea prin poştă":
Telverde: 0-800-800-803
Website: www.teora.ro
CP 79-30, cod 024380, Bucureşti, Romania
Tel.: 021 - 252.14.31

Editura Teora SRL,
Calea Moşilor nr. 211, sector 2,
cod 020863, Bucureşti, Romania
Tel.: 021 - 619.30.04,
Fax: 021 - 210.38.28
Preşedinte: Teodor Răducanu

Copyright © 2007, 1998 Teora
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparţin
Editurii Teora. Reproducerea integrală sau parţială
a textului sau a ilustraţiilor din această carte este
interzisă fără acordul prealabil scris al Editurii Teora.

Shiatsu + Stretching
Copyright © 1985 by Toru Namikoshi

NOT 7742 PAR SHIATSU SI STRETCHING
ISBN 10: 973-601-927-6
ISBN 13: 978-973-601-927-2

Printed in Romania

CUPRINS

Prefaţă 9

Părţile şi zonele corpului uman 11

Cap. 1 Principii generale 13
1. Shiatsu şi stretching 13
Semnificaţia terapiei shiatsu 13
Semnificaţia stretching-ului 14
Efectele cumulative ale tratamentului shiatsu şi ale stretching-ului 15
2. Efectele fizice ale tratamentului shiatsu şi ale stretching-ului 15
Pielea 15
Sistemul muscular 16
Scheletul 17
Sistemul nervos 17
Aparatul circulator 18
Aparatul digestiv 18
Sistemul endocrin 18
Cinci reguli pentru shiatsu şi stretching 19
Când nu trebuie să efectuaţi shiatsu şi stretching 20
3. Tehnicile shiatsu 20
Folosirea mâinilor şi a degetelor 20
Modalităţi de aplicare a presiunii 24
Controlul intensităţii 26
4. Tehnici de stretching 27

Cap. 2 Tehnici 29
1. Încălzirea 29
2. Regiunea cervicală 35
Regiunea cervicală anterioară 35
Regiunea cervicală laterală 39
Zona medulla oblongata 41
Regiunea cervicală posterioară 43
3. Regiunea umerilor şi membrele superioare 45
Regiunea suprascapulară (de deasupra omoplatului) 45
Articulaţia umărului 48
Braţul 54
Cotul 56
Antebraţul 57
Articulaţia mâinii şi degetele 58

4. Membrele inferioare 61
Regiunea anterioară a coapsei 61
Regiunea internă a coapsei 63
Articulația coxofemurală 64
Regiunea laterală a coapsei 66
Genunchiul 67
Regiunea anterolaterală a gambei 68
Glezna, suprafața dorsală a labei și degetele piciorului 69
Regiunea laterală a gambei și talpa piciorului 72
Punctele Namikoshi 74
Suprafața posterioară a coapsei 75
Fosa poplitee 76
Partea posterioară a gambei 78
Călcâiul 79
Talpa piciorului 80
5. Shiatsu și stretching pentru spate 87
Regiunea interscapulară 87
Regiunile subscapulară și lombară 89
Regiunea sacrală 91
6. Shiatsu și stretching pentru cap 96
Shiatsu asupra liniei parietale mediane 96
Shiatsu pe regiunea temporală 97
Shiatsu pe regiunea occipitală 97
Stretching-ul capului 98
Stretching-ul părului 100
7. Shiatsu și stretching pentru față 102
Shiatsu pentru frunte 102
Shiatsu de ambele părți ale nasului 103
Shiatsu pe regiunea zigomatică 103
Shiatsu pentru gură 104
Shiatsu pentru mandibulă 104
Shiatsu pentru regiunea din jurul ochilor 105
Stretching pentru frunte 106
Stretching pentru nări 106
Stretching pentru ochi 107
Stretching-ul maxilarelor 108
Stretching-ul întregii fețe 108
8. Shiatsu și stretching pentru torace 109
9. Shiatsu și stretching pentru regiunea abdominală 112
Shiatsu pentru abdomen (organele digestive și mușchii abdominali) 112
Shiatsu pentru regiunea intestinului subțire 113

Shiatsu pentru regiunea colonului sigmoid 113
Shiatsu pentru mușchii drepți abdominali 113
Shiatsu pentru mușchii oblici abdominali (externi și interni) .. 114
Stretching pentru organele interne abdominale 114
Stretching pentru mușchii abdominali 118

Cap. 3 Aplicații terapeutice 119
Dureri de cap 119
Nevralgia occipitală 120
Nevralgia de trigemen 121
Paralizia facială 122
Sunete în urechi (tinnitus) și defecte de auz 124
Blocajul nazal 125
Insomnia 126
Sindromul „loviturii de bici" 129
Astmul 131
Umărul anchilozat (periartrita scapulohumerală) 132
Umerii înțepeniți 134
Curbările patologice ale coloanei vertebrale 135
Lumbago 144
Sciatica 146
Crampe ale mușchiului gastrocnemian (cârcei) 148
Constipația 149
Stomacul căzut (gastroptoza) 151
Durerea de stomac 152
Fortificarea inimii 154
Fortificarea rinichilor 155
Cum să prevenim miopia juvenilă și cariile dentare 158
Să rămânem tineri vreme îndelungată 160

Anexa A: Legătura cu sportul 163
Anexa B: Pentru îmbunătățirea ținutei 169
Anexa C: Shiatsu și stretching în viața cotidiană 170

Prefață

Chiar din momentul în care omul s-a ridicat în picioare și a început să umble drept, iar nu ca patrupedele, i-a fost dat să sufere de umeri anchilozați și de lumbago. Pentru a preveni și a trata aceste afecțiuni, oamenii execută diferite mișcări care au menirea de a le menține flexibilitatea corpului. Din timpuri străvechi, cu aceste mișcări au fost combinate diverse tipuri de terapii manuale, într-o imensă varietate de sisteme de sănătate și de exerciții.

Îmbinarea tratamentului shiatsu (presopunctură) cu stretching-ul (exerciții de întindere) s-a născut din aceeași nevoie și a fost sistematizată într-o metodă descrisă în această carte. Nici una dintre cele două metode nu au nevoie de un spațiu mare pentru a se desfășura. Ambele pot fi lesne efectuate, în liniște, oricând și oriunde. Prin urmare, ele sunt perfect adecvate necesităților oamenilor contemporani, mai ales celor care locuiesc în orașe suprapopulate și care sunt siliți, din cauza muncii lor, să rămână nemișcați, în aproximativ aceeași poziție, lungi perioade de timp.

Tehnica shiatsu și stretching-ul evoluează din gesturi instinctive, efectuate pentru a ușura unele dureri sau pentru a relaxa corpul. O persoană care freacă, apasă sau frământă un mușchi amorțit sau dureros, efectuează, fără să știe, un tratament shiatsu. Iar persoana care-și întinde brațele și picioarele în pat dimineața, ori își ridică brațele deasupra capului și-și întinde spatele după ce a stat multă vreme în aceeași poziție, execută ceva ce astăzi poartă numele de stretching.

Flexia și extensia spatelui, brațelor și picioarelor, manevre cu care continuăm terapia shiatsu, intră în sfera stretching-ului. De exemplu, după ce am efectuat terapia shiatsu asupra unui pacient culcat cu fața în jos, stând la picioarele pacientului, apuc glezna piciorului tratat cu ambele mâini și, trăgând piciorul spre mine, îl ridic în sus și-l mențin în această poziție timp de zece secunde. În unele cazuri, piciorul întins poate fi cu unu până la patru centimetri – sau chiar cu cinci, în cazuri extreme – mai lung decât celălalt picior. Deseori, s-a constatat că o extensie de acest fel aduce alinare în cazul cârceilor, al durerilor de cot ce apar în timpul unor activități sportive, precum și în cel al durerilor provocate de curbura anormală a spatelui.

Experiența mea în astfel de tehnici de recuperare fizică m-a făcut să cred că tratamentul shiatsu și stretching-ul pot fi combinate în mod eficient. Dorința de a realiza acest lucru a constituit motivația inițială de a scrie această carte.

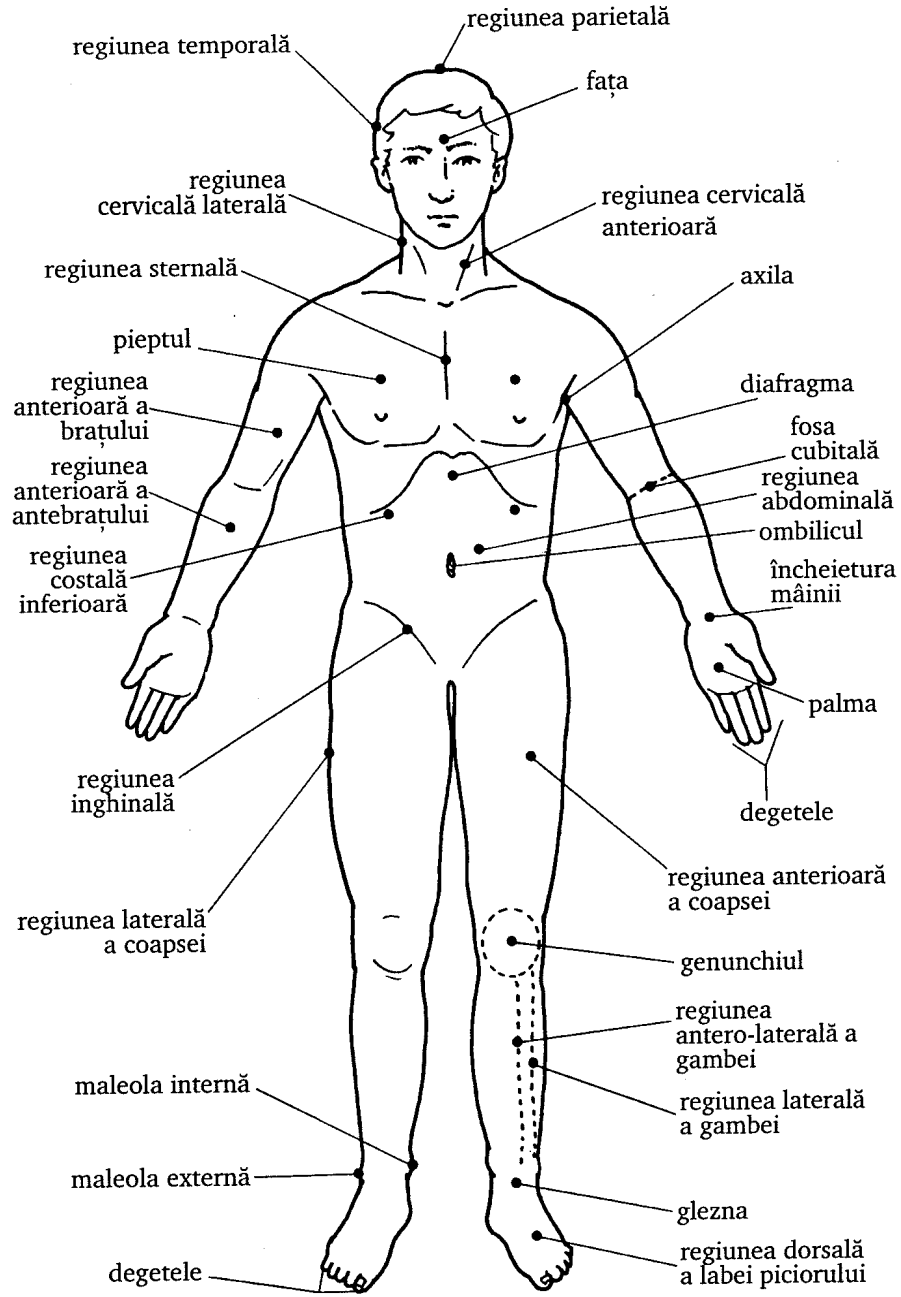
Iwao Yoshizaki, președintele editurii Japan Publications Inc., a fost interesat de această idee și m-a încurajat să încep să scriu. Dar greutățile elaborării au fost imense – de multe ori, m-am abătut de la subiect, și abia într-un târziu

am reușit să-mi așez gândurile într-o formă organizată. Aș vrea să-mi exprim profunda gratitudine față de domnii Yoshizaki și Yotsuki Watanabe, pentru răbdarea cu care au așteptat manuscrisul și pentru editarea lui, atunci când le-a fost înmânat.

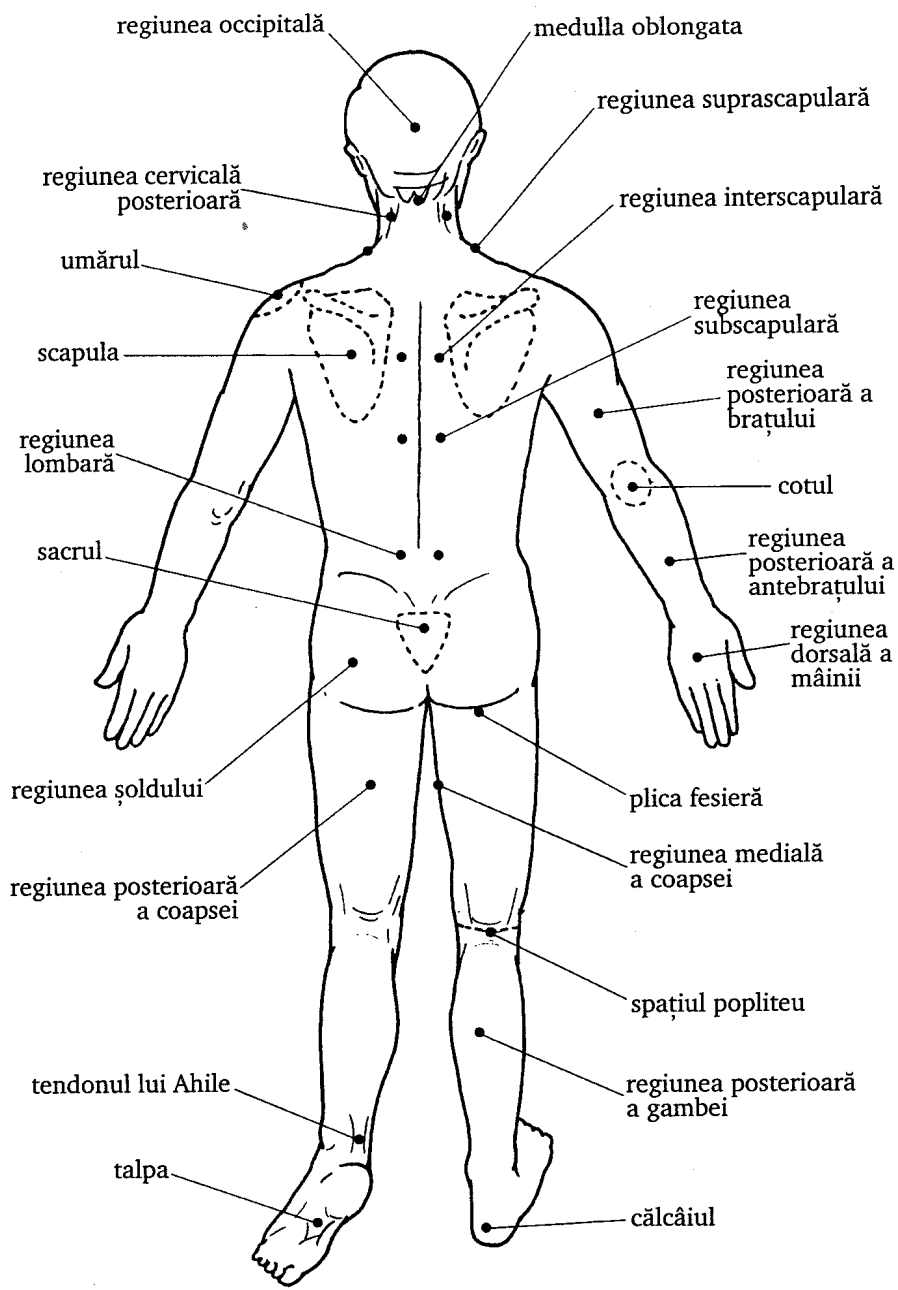
Ca să folosesc un limbaj metaforic, dacă tratamentul shiatsu poate fi comparat cu spălatul hainelor, stretching-ul poate fi comparat cu călcatul, care netezește toate încrețiturile. Sper că această carte îi va ajuta pe mulți să înțeleagă că aceste două metode combinate, așa cum sunt prezentate aici, pot să contribuie într-o largă măsură la îmbunătățirea sănătății și a înfățișării, la creșterea eficienței antrenamentului sportiv și la întârzierea procesului de îmbătrânire.

TORU NAMIKOSHI

PĂRȚILE ȘI ZONELE CORPULUI UMAN (FAȚA ANTERIOARĂ)



PĂRȚILE ȘI ZONELE CORPULUI UMAN (FAȚA POSTERIOARĂ)



CAPITOLUL 1

PRINCIPII GENERALE

1. SHIATSU ȘI STRETCHING

SEMNIFICAȚIA TERAPIEI SHIATSU

În mod inconștient, de fiecare dată când un om simte o greutate, o rigiditate, o amorțeală sau o durere în vreo parte a corpului, el își freacă sau își apasă locul respectiv cu mâna. Asemenea acțiuni nu sunt altceva decât niște încercări instinctive de vindecare, de ameliorare a afecțiunii, originea lor pierzându-se în negura istoriei. Un lucru este clar: ele existau cu mult înainte de apariția medicinei. Cuvintele japoneze care înseamnă tratament (*teatè*) și stări ce ne-au scăpat complet din mână (*te-okurè*) includ, ambele, cuvântul „mână" (*te*), sugerând importanța terapeuticii antice a manipulării manuale. Atât masajul occidental, cât și masajul oriental, *amma*, în pofida faptului că folosesc metode diferite, au la bază folosirea instinctivă a mâinilor pentru a vindeca.

Amma, care își are originea în China, dar ulterior s-a răspândit și în Japonia, a fost multă vreme practicat datorită comodității sale, cunoscând cea mai mare popularitate în perioada Edo (1600-1867). O dată cu infuzia de cultură occidentală, din cea de-a doua jumătate a secolului al XIX-lea, ca urmare a deschiderii Japoniei către lume, *amma* a fost în mare măsură înlocuit de masajul de tip occidental.

Deși beneficiază de origini, principii terapeutice, metode diferite și induc efecte diferite, atât *amma* cât și masajul au unele trăsături comune. Amândouă utilizează tehnicile frecării, tapotării, frământării și efleurajului, toate acestea fiind executate ritmic și rapid.

Spre deosebire de ele, metoda terapeutică japoneză numită *shiatsu*, așa cum a fost creată de Tokujirō Namikoshi, este, prin natura sa, liniștită și calmă. *Shiatsu* folosește buricele degetelor și podul palmei, adică părți ale corpului cărnoase și moi. Principiul său de bază este aplicarea unei presiuni asupra suprafeței corpului, în mod treptat, de asemenea manieră încât să pătrundă în profunzimea mușchilor și să le redea suplețea. Acest tip de tratament nu stimulează în mod exagerat mușchii, și nici nu-i obosește. El îmbunătățește efectele terapeutice, trezind propriile forțe naturale de refacere ale corpului.

Sistemul modern de terapie *shiatsu*, întemeiat pe aceste principii, stabilește acele puncte de pe suprafața corpului care sunt cele mai eficiente pentru un

asemenea tratament din punctul de vedere al anatomiei și fiziologiei contemporane, elaborând totodată tehnicile manuale cele mai potrivite pentru diversele părți ale corpului.

■ *Terapia shiatsu, al cărei scop este prevenirea și tratarea bolilor, reprezintă un sistem de ameliorare a sănătății, prin îndepărtarea elementelor ce provoacă oboseala, și de stimulare a forțelor naturale de refacere ale corpului, prin aplicarea presiunii cu degetele și cu mâinile asupra unor anumite puncte de pe suprafața corpului.*

SEMNIFICAȚIA STRETCHING-ULUI

Stretching-ul, care trebuie să fie efectuat lent, fără încordare, întinde mușchii cât mai mult, pentru a-i face cât mai flexibili. Deși unii oameni consideră terapia prin stretching ca un tratament nou, ea se trage, ca și shiatsu, din acele comportamente umane instinctive, precum întinderea membrelor, căscatul, frecarea sau holbarea ochilor etc., dimineața la trezire. Toate aceste acțiuni sunt, de fapt, niște exerciții de încălzire a mușchilor și a întregului corp, efectuate în mod inconștient.

Sistemul modern de antrenament prin stretching implică mai ales mișcări care întind părțile mobile ale mușchilor și articulațiilor. Spre deosebire de antrenamentul sportiv de încălzire, care utilizează ritmul rapid și destinderea, antrenamentul de stretching întinde părțile corpului încet, astfel încât această acțiune să se sincronizeze cu respirația calmă. O dată atinsă o întindere musculară maximă, poziția obținută trebuie menținută o anumită durată de timp. Executată corect, întinderea este extrem de eficientă și nu solicită inutil musculatura. Nefiind obositoare, ea poate fi efectuată cu succes și de oameni mai firavi, precum și de cei vârstnici.

E bine, totuși, să se evite un stretching excesiv. Desigur, mulți cititori vor înțelege motivul lansării unei asemenea afirmații atunci când își vor aminti că o întindere violentă le-a produs cârcei în gambe, iar un căscat neașteptat și puternic – dureri la rădăcina limbii sau în falca inferioară.

■ *Exercițiile de stretching întind foarte încet mușchii, care apoi sunt menținuți în poziția respectivă un anumit timp. Ele constituie un sistem de antrenament care mărește limitele de întindere ale mușchilor și articulațiilor, dezvoltă forța și rezistența mușchilor și îi ajută să rămână flexibili.*

EFECTELE CUMULATIVE ALE TRATAMENTULUI SHIATSU ȘI ALE STRETCHING-ULUI

Tratamentul shiatsu elimină rigiditatea musculară, mărește flexibilitatea, înlătură oboseala. Stretching-ul întinde mușchii, îmbunătățește circulația, mărește rezistența și flexibilitatea, fortifică organismul. Combinația dintre cele două metode (shiatsu și stretching) îmbină efectele lor pozitive.

De regulă, stretching-ul urmează imediat după shiatsu. În acest sens, tratamentul shiatsu poate fi comparat cu încălzirea, iar stretching-ul cu activitățile sportive. Angajarea într-un sport dur și extenuant, fără suficientă încălzire duce, în mod inevitabil, la accidentări. Tot așa, efectuarea unor exerciții de stretching fără a ține seama de oboseală, de rigiditatea musculară, duce la creșterea oboselii și poate provoca vătămări fizice. Precedându-se stretching-ul cu un tratament shiatsu complet, care conferă elasticitate și elimină oboseala, se extind limitele întinderii și se fortifică mușchii. Atunci când aceștia sunt flexibili și puternici, se vor îmbunătăți și limitele întinderii, și mobilitatea articulațiilor.

Astfel, dacă vom combina cele două metode, eficiența lor va spori. Mai mult decât atât, deoarece nici una dintre ele nu necesită mult spațiu, timp sau forță fizică, ele pot fi efectuate oricând. Utilizând câteva minute în plus, în baie sau în pat, sau oricând dispunem de puțin timp liber pentru un program de shiatsu și stretching, vom înlătura oboseala, ne vom fortifica trupul și vom rămâne o perioadă mai îndelungată sănătoși și tineri.

2. EFECTELE FIZICE ALE TRATAMENTULUI SHIATSU ȘI ALE STRETCHING-ULUI

PIELEA

Pielea omului se alterează o dată cu scurgerea timpului; astfel, se trece de la o piele moale, rozalie, în copilărie, la una cu elasticitate viguroasă, în adolescență, la una cu mici riduri, la maturitate, ajungându-se până la una brăzdată de riduri adânci, la bătrânețe. Primul pas pentru a păstra o înfățișare tânără este prevenirea îmbătrânirii pielii.

Glandele sudoripare și cele sebacee asigură umiditatea și nutriția pielii. Glandele sudoripare asigură o evaporare constantă a apei de la suprafața pielii și, totodată, contribuie la eliminarea unor substanțe, ca bioxidul de carbon, și a unor elemente care provoacă oboseala, prin procesul denumit „respirație

dermică". Totala acoperire a pielii cu asemenea substanțe, la fel ca și arsurile întinse pe o treime a corpului, poate duce la moarte, datorită incapacității corpului de a elimina substanțele toxice prin procesul dermic.

Situate la rădăcina părului, glandele sebacee secretă o substanță uleioasă produsă din grăsimea subcutanată. Ridarea pielii la bătrânețe are loc din cauza reducerii grăsimii subcutanate, astfel fiind obstrucționată secreția uleioasă din glandele sebacee. Tratamentul shiatsu stimulează circulația în capilarele țesutului pielii, activează celulele dermului și înviorează secreția glandelor sebacee. Aceasta menține pielea netedă, umedă și întinsă, înviorează suprafața pielii, stimulează secreția glandelor sudoripare și eliminarea substanțelor toxice.

Stretching-ul conferă pielii elasticitate și previne ridarea. Activând funcțiile pielii, cele două metode combinate măresc sensibilitatea ei și îmbunătățesc astfel capacitatea de adaptare a temperaturii corpului la temperatura exterioară, prevenind frisoanele și răcelile.

SISTEMUL MUSCULAR

Mușchii corpului omenesc pot fi grupați în două categorii: cei voluntari, ce pot fi controlați în mod conștient, și cei involuntari, ce nu pot fi controlați. Mușchii scheletici, cei care leagă oasele și controlează poziția și mișcarea corpului, sunt formați din fibre musculare lungi, subțiri; ei sunt mușchi voluntari.

Atunci când se contractă, ei apropie cele două oase de care sunt fixați. Deși acești mușchi intervin în diferite mișcări, rolul lor principal este de flexie și extensie a articulațiilor. Mușchii flexori îndoaie articulațiile, iar cei extensori le îndreaptă, extinzându-le. Ambele tipuri de mușchi lucrează în mod antagonic; de aceea, ei poartă denumirea de mușchi antagoniști. Atunci când un mușchi se mișcă într-o direcție, celălalt se mișcă în alta. Dacă lucrurile s-ar petrece altfel, ar fi imposibilă extensia unei articulații după ce ea a fost flexată. Mușchii flexori și extensori nu sunt singurii mușchi antagoniști; în aceeași categorie intră mușchii supinatori, care răsucesc încheietura mâinii în afară, și cei pronatori, care o răsucesc înăuntru. Chiar atunci când nu se produce nici o mișcare, mușchii flexori și cei extensori lucrează împreună, pentru a menține echilibrul corpului și pentru a-i permite individului să ridice obiecte. Dat fiind faptul că toți mușchii corpului sunt în tensiune chiar atunci când poziția este cea de inactivitate și că ei se relaxează numai în timpul somnului, devine evidentă importanța unui somn adecvat în prevenirea oboselii musculare.

Excesul de tensiune și de oboseală musculară produce rigiditatea fibrelor musculare. Aceasta, la rândul său, provoacă o nutriție insuficientă prin stagnarea circulației sângelui și a limfei. Pe de altă parte, un exercițiu fizic insuficient reduce metabolismul, micșorând astfel capacitatea de alimentare a țesuturilor musculare, subțiind fibrele și lipsind mușchii de tonus și forță.

Tratamentul shiatsu, aplicat la suprafață, pătrunde în mușchi, le conferă elasticitate și le îmbunătățește alimentarea, stimulând circulația sângelui și a limfei. Atunci când sunt executate împreună, shiatsu și stretching-ul îngroașă fibrele musculare, măresc forța de contracție, dar și mobilitatea articulațiilor și dezvoltă forța și rezistența musculară.

SCHELETUL

Calciul și alte substanțe nutritive ajung la coloana vertebrală și la toate oasele corpului prin canale mici, numite canale nutritive. Respectivele substanțe, precum și lichidele, sunt esențiale pentru sănătate. De pildă, discurile intervertebrale, formate în proporție de 80% din apă, degenerează și se deformează dacă aprovizionarea cu lichide și cu elemente nutritive este insuficientă.

Pentru a se preveni o asemenea degenerare, se impune stimularea circulației și a fluxului substanțelor nutritive, ceea ce va duce la întărirea oaselor. Shiatsu și stretching-ul, când sunt aplicate în special pe spate, produc acest efect prin dezvoltarea elasticității musculare, evitându-se astfel curbarea patologică a coloanei, precum și degenerescența discurilor intervertebrale. Mai mult, cele două terapii accentuează mobilitatea articulațiilor brațelor și picioarelor, previn deformarea, artrita și durerile articulare.

SISTEMUL NERVOS

Sistemul nervos, ce are ramificații în întregul corp și conectează toate organele interne, poate fi divizat în sistemul nervos central și cel periferic. Sistemul nervos central, alcătuit din encefal și măduva spinării, formează trunchiul principal, denumit și sistemul cerebrospinal. Sistemul periferic este alcătuit din toate organele nervoase situate în afara axului cerebrospinal. Sistemul cerebrospinal cuprinde nervii motori, care dirijează orice mișcare, și nervii senzoriali, care sunt responsabili de sensibilitatea la durere, căldură și frig.

Nervii transmit creierului informații privitoare la oboseala musculară. Atunci când ei devin insensibili, informația nu mai circulă; astfel, tulburările musculare pot fi ignorate până când apare un simptom obiectiv. Cârceii, luxațiile, întinderile de mușchi sau ruperea tendonului lui Ahile, suferite de sportivi, nu sunt accidente neprevăzute, ci sunt rezultatul faptului că mușchii devin din ce în ce mai rigizi, iar nervii din ce în ce mai insensibili.

Folosindu-se în mod regulat shiatsu și stretching-ul, se obține elasticitatea mușchilor, se previne acumularea oboselii și se menține sensibilitatea nervi-

lor. Stimulând nervii motori, aceste metode accelerează transmiterea informației la creier, acționează asupra mușchilor scheletici și mărește unghiul de mobilitate al articulațiilor.

APARATUL CIRCULATOR

Dacă în timpul muncii sau al altor activități se menține timp îndelungat aceeași poziție, înseamnă că circulația într-o anumită parte a corpului va fi îngreunată, iar mușchii din regiunea respectivă nu vor mai căpăta substanțele nutritive necesare. În această situație, picioarele, care sunt departe de inimă, se vor umfla. Cu toții am observat măcar o dată că, seara, pantofii par mai strâmți decât în dimineața aceleiași zile. Explicația este foarte simplă: între timp, labele picioarelor s-au umflat. Circulația se poate îmbunătăți prin aplicarea imediată a tehnicii shiatsu și a stretching-ului la orice parte a corpului în care mușchii au avut de suferit. În cazul persoanelor sedentare, ce lucrează în permanență în birouri, se impune ca ele să execute zilnic shiatsu și stretching pentru întărirea musculaturii membrelor.

APARATUL DIGESTIV

Shiatsu aplicat în regiunea abdominală reglează funcțiile aparatului digestiv, îmbunătățește asimilarea alimentelor și în acest fel menține echilibrul nutritiv și mărește vitalitatea, permițând acumularea de energie în corp. Aplicat aceleiași regiuni, stretching-ul îndepărtează stratul adipos, dă elasticitate și fortifică mușchii abdominali. În plus, mărește elasticitatea mușchilor netezi viscerali (involuntari), îmbunătățind astfel funcționarea lor și prevenind căderea organelor interne, de exemplu gastroptoza.

Desigur, în afară de utilizarea celor două metode, se recomandă și respectarea unui regim alimentar echilibrat și mestecarea completă a alimentelor. Masticația stimulează secreția salivei și ușurează astfel digestia. Saliva conține un hormon numit parotină, care întârzie procesul de îmbătrânire.

SISTEMUL ENDOCRIN

Prin secretarea hormonilor direct în sânge (care îi transportă la toate organele), sistemul endocrin menține echilibrul chimic al corpului. Funcționarea redusă a acestui sistem distruge echilibrul hormonal și duce la apariția unor stări patologice grave.

Zona medulla oblongata, localizată în fosa cefei, situată între osul occipital și prima vertebră cervicală, este de mare importanță – shiatsu și stretching-ul aplicate în această regiune stimulează glanda hipofiză și ajută la menținerea echilibrului hormonal al corpului.

Shiatsu aplicat în zonele cervicale laterale – dreapta și stânga – intensifică funcția glandei tiroide (aceasta, situată în partea anterioară a traheei, secretă hormoni ce controlează metabolismul).

Hormonul salivar, pe care-l conține saliva, este legat de metabolismul țesutului osos și de fortificarea oaselor. Saliva este secretată de glandele parotide, submaxilare și sublinguale. Secreția acelorași glande stimulează hormonii sexuali, care controlează sistemul de reproducere. Shiatsu și stretching-ul aplicate în zona gurii și a maxilarelor influențează aceste glande.

Insulina, care joacă un rol important în reducerea zahărului din sânge, este secretată de pancreas; funcționarea defectuoasă a acestuia constituie principala cauză a diabetului. Shiatsu și stretching-ul aplicate în regiunile subscapulare dreaptă și stângă influențează pancreasul și stimulează secreția insulinei.

Glandele suprarenale, situate deasupra rinichilor, sunt alcătuite din cortex și substanță medulară. Ultima influențează sistemul nervos simpatic, stimulează contracția vaselor sanguine și secretă adrenalină, în situații de stres. Cortexul secretă câteva zeci de hormoni diferiți, care au o mare importanță pentru sistemul imunitar al corpului. La rândul lor, rinichii mențin echilibrul sângelui prin îndepărtarea substanțelor nocive din corp sub formă de urină. Shiatsu și stretching-ul aplicate în regiunea infrascapulară și în cea lombară stimulează activitatea glandelor suprarenale și a rinichilor, mărind rezistența musculară și menținând echilibrul între componentele sângelui.

Hormonii sexuali secretați de testicule și de ovare reglează funcțiile de reproducere și exprimarea trăsăturilor de sex masculin și feminin. Shiatsu și stretching-ul aplicate pe partea inferioară a abdomenului, pe regiunea sacrală și pe punctele Namikoshi (*vezi* pag. 74) influențează aceste glande, reglând astfel sistemul de reproducere.

CINCI REGULI PENTRU SHIATSU ȘI STRETCHING

1. Relaxați-vă corpul. Efectuați stretching-ul numai după ce mușchii au devenit elastici prin aplicarea unui tratament shiatsu amănunțit.
2. Atât shiatsu, cât și stretching-ul trebuie să fie utilizate treptat și în sincronizare cu respirația. Nu este nevoie de acțiuni violente sau excesiv de alerte.
3. Măriți eficiența tratamentului prin adaptarea forței de apăsare de tip shiatsu și a duratei pozițiilor de stretching la starea mușchilor asupra cărora metodele sunt aplicate. Pentru aceasta, este esențială cunoașterea respectivelor stări.
4. Întotdeauna, trebuie să urinați și să aveți scaun înainte de a începe tratamentul.

5. Tratamentul zilnic devine mai plăcut dacă alcătuiți programe combinate de shiatsu și stretching, în funcție de scopurile și necesitățile personale.

CÎND NU TREBUIE SĂ EFECTUAȚI SHIATSU ȘI STRETCHING

1. Pe stomacul gol sau imediat după masă.
2. Când aveți febră.
3. Când aveți o leziune externă a pielii, o contuzie, o luxație ori o fractură incomplet sudată.
4. Când sunteți într-o stare proastă sau de mare slăbiciune.
5. Imediat după ce ați suferit sindromul „loviturii de bici" – forțarea, rapidă și violentă, a capului pe spate, apoi în față, cu lezarea coloanei cervicale (vezi pag. 129) în urma unui accident de circulație.
6. Când suferiți de inflamarea unui organ sau de ulcer.
7. Când consumați alcool sau fumați.

3. TEHNICILE SHIATSU

FOLOSIREA MÂINILOR ȘI A DEGETELOR

• **Degetul mare**

Se apasă buricul degetului mare pe piele, iar celelalte patru degete lipite se sprijină ușor pe corp (fig. 1).

Metoda se folosește pentru tratamentul regiunii cervicale anterioare (stânga și dreapta), al spatelui, al punctelor Namikoshi, al brațelor, al palmelor, al picioarelor și al tălpii picioarelor.

• **Ambele degete mari**

Vârfurile ambelor degete mari se ating, iar cu buricele se apasă pielea. Celelalte patru degete ale fiecărei mâini servesc drept sprijin ușor. Presiunea este aplicată concomitent cu ambele degete mari (fig. 2). Se utilizează în tratarea spatelui, a picioarelor și a tălpilor.

• **Degetele mari suprapuse**

În general, degetul mare al mâinii drepte se află dedesubt, iar cel al mâinii stângi deasupra, apăsându-i unghia. Celelalte patru degete ale fiecărei mâini servesc drept sprijin ușor. Presiunea se exercită cu ambele degete mari simultan (fig. 3). Se folosește atunci când este necesară o presiune mai puternică – pentru tratamentul spatelui, al picioarelor și tălpilor.

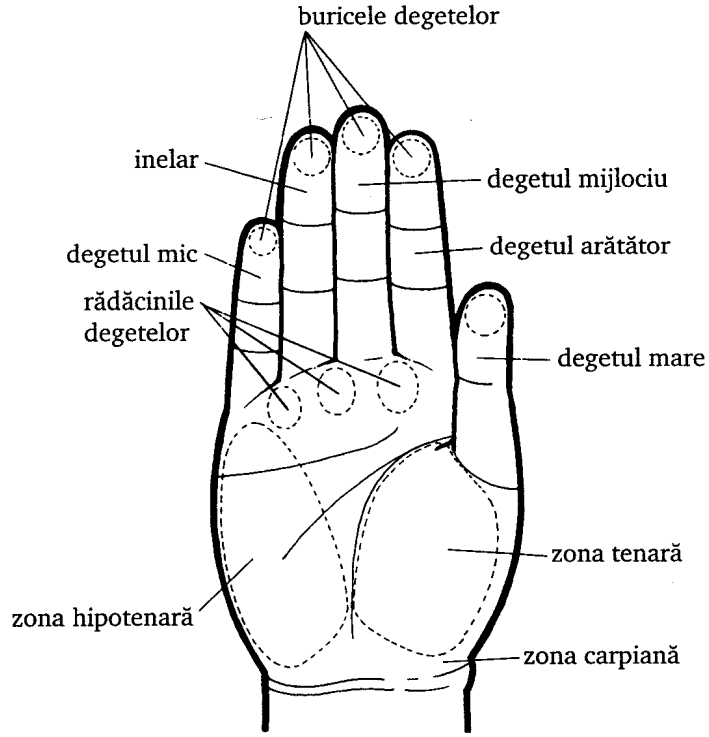
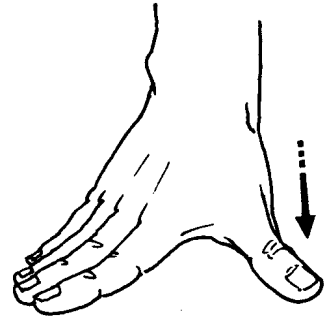


Fig. 2 Presiunea cu degetele mari

Fig. 1 Presiunea cu degetul mare



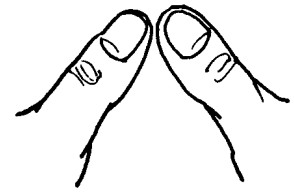


Fig. 3 Presiunea cu degetele mari suprapuse

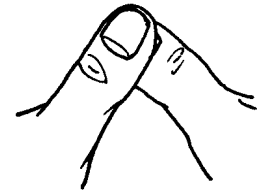


Fig. 4 Presiunea cu trei degete

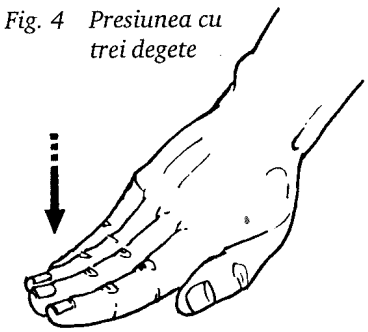


Fig. 5 Presiunea cu palma

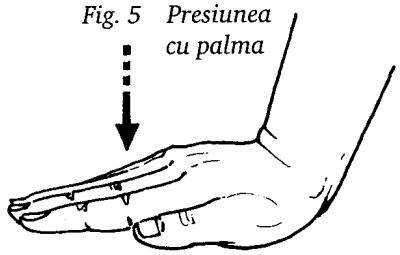
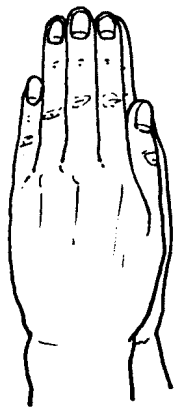


Fig. 6 Presiunea cu palmele suprapuse



• Arătătorul, mijlociul și inelarul

Degetul mare servește drept sprijin, iar buricele arătătorului, degetului mijlociu și inelarului apasă pielea (fig. 4). Se folosește în tratamentul capului, al feței, al regiunii cervicale laterale și posterioare, al regiunii suprascapulare, al pieptului și al abdomenului.

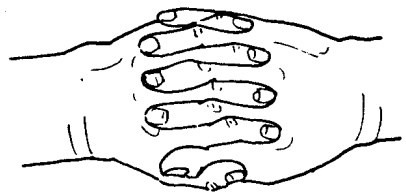
• Palma

Degetele, împreună cu podul palmei, se apasă pe piele (fig. 5). Se folosește în tratamentul capului, al ochilor, al articulațiilor umărului, al spatelui și al genunchilor.

• Palmele suprapuse

Ținând ambele mâini îndreptate în aceeași direcție, apăsați pielea cu una dintre palme, iar pe cealaltă așezați-o deasupra acesteia. Atunci când o persoană utilizează pentru autotratament presiunea shiatsu, mâinile trebuie să fie întoarse în direcții opuse. Presiunea se aplică, de fapt, cu o singură palmă (fig. 6). Se folosește în tratamentul capului și al abdomenului.

Fig. 7 Presiunea cu degetele împreunate



• Degetele împreunate

Degetele celor două mâini sunt împreunate, astfel încât regiunile lor carpiene apasă pielea. Presiunea se exercită simultan de către ambele mâini (fig. 7). Se folosește în tratamentul capului, al spatelui și al regiunii rinichilor (dreapta și stânga).

• Degetul mare opus celorlalte degete

Buricul degetului mare se ține cu fața spre buricele celorlalte degete. Partea corpului care este tratată se apucă între degetul mare și celelalte degete (fig. 8). Se folosește în tratamentul brațelor, al picioarelor și al tendonului lui Ahile.

• Degetul mare opus arătătorului

Procedeul seamănă cu cel anterior, cu excepția faptului că partea corpului care este tratată se apucă între buricul degetului mare și cel al arătătorului (fig. 9). Se folosește în tratamentul degetelor de la mână și de la picior, și al tendonului lui Ahile.

• Zona tenară

Zona tenară a palmei se apasă pe piele (fig. 10). Se folosește în tratamentul feței și al regiunii inghinale.

• Degetul mijlociu suprapus peste arătător

Pentru a asigura stabilitatea, apăsați vârful degetului mijlociu peste unghia arătătorului. Celelalte degete rămân lipite. Presiunea este aplicată cu vârful arătătorului (fig. 11). Se utilizează în tratamentul feței și al părților laterale ale nasului.

Fig. 8 Presiunea cu degetul mare opus celorlalte degete

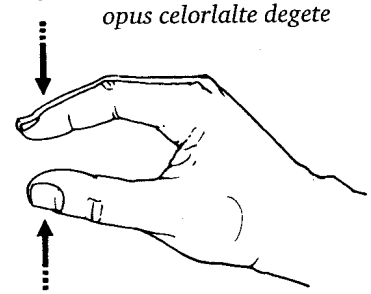


Fig. 9 Presiunea cu degetul mare opus arătătorului

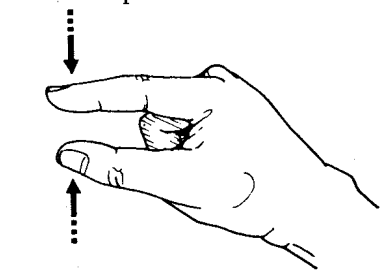


Fig. 10 Presiunea tenară

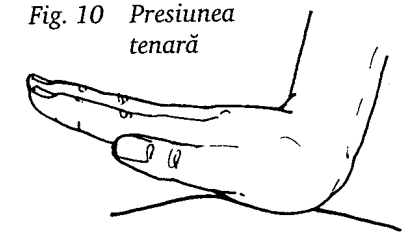


Fig. 11 Presiunea cu degetul mijlociu suprapus peste arătător

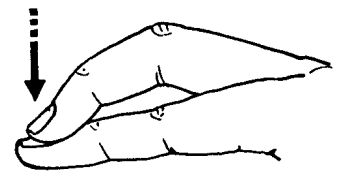
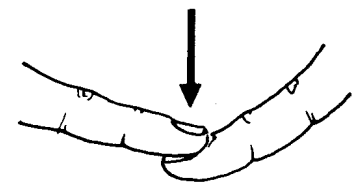


Fig. 12 Presiunea cu degetele mijlocii suprapuse



• **Degetele mijlocii suprapuse**

Toate degetele, cu excepția celor mijlocii ale ambelor mâini, sunt apropiate. Vârful unui deget mijlociu se așează peste unghia celuilalt. Presiunea este aplicată cu buricele ambelor degete (fig. 12).

Se folosește în tratamentul zonei medulla oblongata.

MODALITĂȚI DE APLICARE A PRESIUNII

• **Presiune obișnuită**

Această metodă, ce cunoaște utilizarea cea mai frecventă, constă în exercitarea unei presiuni ferme perpendicular pe suprafața corpului (fig. 13). Fiecare aplicare durează între trei și cinci secunde. Apăsarea se reduce ușor înainte de a se trece la aplicarea următoarei presiuni. Se recomandă să inspirați la începutul tehnicii, când degetul e în stare de repaus. Apoi expirați în timpul presiunii.

Fig. 13 Presiune obișnuită

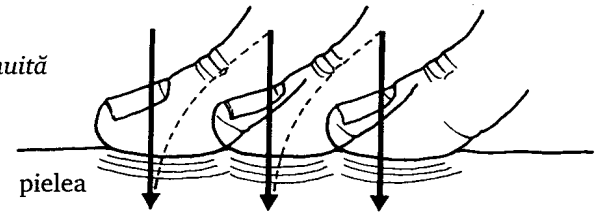
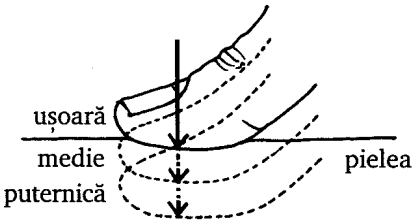


Fig. 14 Presiune gradată



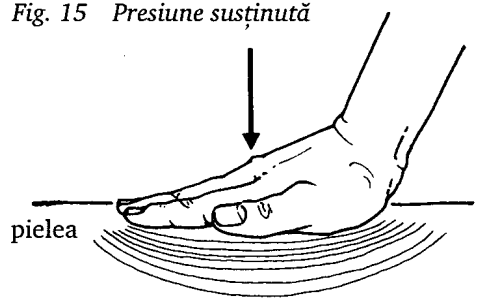
• **Presiune gradată**

Presiunea se aplică în mod gradat, în trei trepte – ușoară, medie și puternică, cu o pauză între treapta a doua și a treia (fig. 14). La început, treceți de la presiunea ușoară la cea medie, menținând această apăsare medie un anumit timp, conform indicațiilor. Apoi, fără să ridicați vârfurile degetelor de pe suprafața pielii, încetați s-o mai apăsați. În sfârșit, treceți la presiunea puternică. Fiecare apăsare trebuie să dureze între trei și șapte secunde. În anumite cazuri, chiar și durata aplicărilor este gradată: trei, cinci și șapte secunde.

• **Presiune susținută**

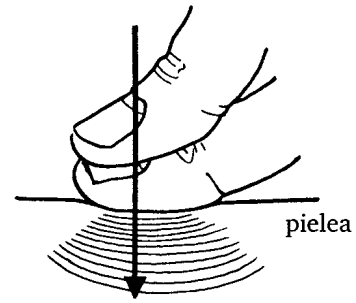
În general, se aplică doar cu o singură palmă, uneori cu amândouă, după ce s-a atins un anumit grad de intensitate; acest gen de presiune trebuie să dureze între cinci și zece secunde (fig. 15).

Fig. 15 Presiune susținută



Mențineți o presiune fermă

Fig. 16 Presiune concentrată



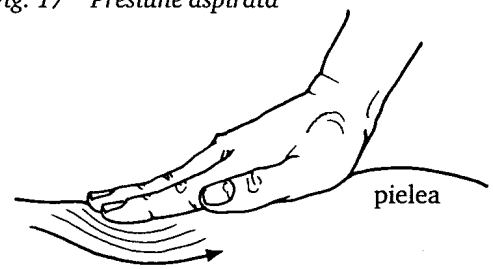
• **Presiune concentrată**

În general, această presiune este aplicată cu degetele mari suprapuse, deasupra unui punct de tratament shiatsu, timp de 5-7 secunde, mărindu-se treptat intensitatea, până când se atinge un anumit nivel. În continuare, menținându-se degetul pe piele, presiunea este treptat micșorată și apoi aplicată din nou (fig. 16). Se repetă de mai multe ori.

• **Presiune aspirată**

Prin această tehnică specială, degetele (ori palma), lipite de piele, sunt folosite ca să tragă, aspirând parcă – de obicei spre persoana care utilizează tehnica shiatsu – țesuturile conjunctive dintre piele și mușchi (fig. 17).

Fig. 17 Presiune aspirată



• **Presiune curgătoare**

Acest gen de presiune se face ritmic, curgător, fie înainte și înapoi, fie la dreapta și la stânga, de la un punct la altul, utilizându-se fie palma, fie degetele (fig. 18). Fiecare apăsare durează între una și două secunde.

Fig. 18 Presiune curgătoare

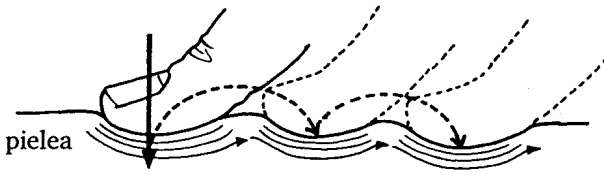
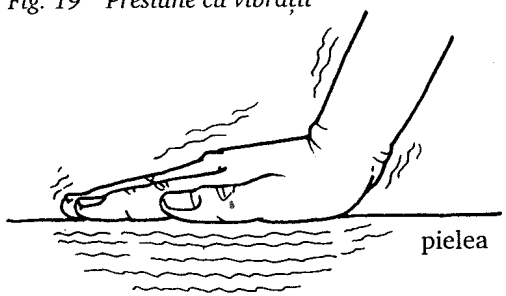


Fig. 19 Presiune cu vibrații



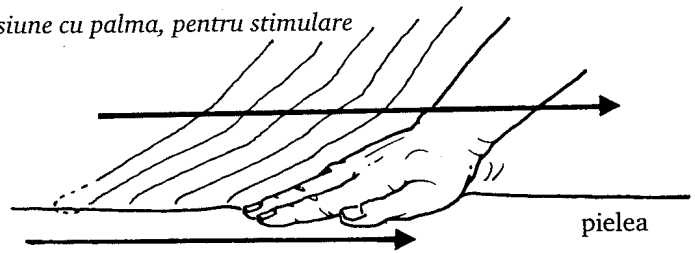
• **Vibrația**

Mai multe vibrații de mică frecvență și foarte mică presiune sunt aplicate pe corpul pacientului prin așezarea ușoară a degetelor (sau a palmei) pe piele și deplasarea lor lentă înainte și înapoi (fig. 19). Această tehnică se caracterizează printr-o senzație plăcută și prin profunzimea efectelor ei.

• **Stimul produs de palmă**

Prin această tehnică, în vreme ce se menține o presiune constantă, palma lipită de piele mângâie rapid corpul de sus în jos (fig. 20). Se aplică în general pe abdomen sau pe coloana vertebrală, pentru stimularea nervilor spatelui. Tehnica se poate efectua cu o singură palmă, cu palmele suprapuse sau cu o palmă plasată deasupra și în unghi drept față de cealaltă.

Fig. 20 Presiune cu palma, pentru stimulare



CONTROLUL INTENSITĂȚII

Pentru a regla intensitatea presiunii shiatsu, se impune să cunoaștem bine starea mușchiului supus tratamentului. Dacă vom acționa în funcție de rigiditatea mușchiului, vom spori eficiența tratamentului; există deosebiri esențiale între felurile în care mușchii pot fi făcuți mai elastici.

O apăsare bruscă și puternică asupra unor mușchi foarte rigizi poate duce la efecte contrare. Dacă însă vom alterna din când în când o presiune delicată cu una puternică, tratamentul va fi eficace.

Cu timpul, persoana care utilizează shiatsu va ajunge să înțeleagă modificările ce intervin în starea mușchilor. Atunci când acestea se produc, presiunile trebuie variate, tehnicile și părțile mâinii utilizate în apăsare urmând să fie adecvate nevoilor momentului respectiv.

• **Etape ale intensității presiunii**

Atingere. Simplul contact al pielii cu mâna. Atingerea, trebuie să dureze trei secunde pentru fiecare punct și poate fi utilizată într-un diagnostic tactil, pentru a determina dacă o parte a corpului este febrilă sau rece.

Presiunea delicată. Pacientul trebuie să aibă senzația unei atingeri delicate a pielii. Durata acesteia trebuie să fie de trei secunde pentru fiecare punct. Metoda este aplicată țesuturilor conjunctive, situate între piele și mușchi, și este folosită pentru a se detecta asprimea, umiditatea, rigiditatea și pentru a se determina tonusul pielii.

Presiune ușoară. Ceva mai apăsată decât precedenta, presiunea ușoară durează între trei și cinci secunde pentru fiecare punct, ajungând până la suprafața mușchiului. Astfel, ea favorizează mărirea elasticității acestuia.

Presiune medie. Acest tip de presiune, mai apăsată decât precedenta, durează între trei și șase secunde pentru fiecare punct și detectează rigiditatea mușchiului. Este plăcută, deoarece efectele ei se simt până în adâncul mușchiului.

Presiune puternică. Această presiune, cea mai puternică din shiatsu, pătrunde până la părțile rigide din interiorul mușchiului. Poate fi dureros-agreabilă, dar nu trebuie să fie atât de tare încât să nu fie suportată ușor. Durează între trei și șapte secunde pentru fiecare punct.

4. TEHNICI DE STRETCHING

Înainte de a începe stretching-ul, este necesar să ajungeți la o armonie mentală, recurgând la o respirație profundă și regulată. Acest lucru vă va ajuta să vă relaxați mușchii și vă va pregăti corpul pentru poziția în care va fi efectuată întinderea.

• **Durata**

În general, durata fiecărei poziții de întindere variază de la 10 până la maximum 30 de secunde. În toate cazurile, însă, se impune să cunoaștem starea mușchilor și să adaptăm durata stretching-ului la aceasta. Chiar dacă indicațiile date în această carte ajung, de exemplu, la cincisprezece secunde, dacă mușchii sunt foarte rigizi, îngreunând menținerea unei poziții pe această durată, se poate coborî până la treisprezece, douăsprezece sau chiar zece secunde. Treptat, dacă se va continua stretching-ul, mușchii vor deveni mai elastici, permițând prelungirea duratei.

• **Poziții**

Poziția explicată în text trebuie înțeleasă foarte bine și executată corect. Corpul trebuie să se afle într-o poziție corectă de echilibru, pentru a efectua

exercițiile de întindere. Forțarea corpului din poziții defectuoase de echilibru, vreme îndelungată, poate provoca dereglări. Nici o poziție de stretching în care capul este ținut în jos nu poate fi menținută mai mult de zece secunde.

• Alternați tratamentul shiatsu cu stretching-ul

Întotdeauna trebuie să vă pregătiți mușchii cu ajutorul tratamentului shiatsu înainte de a începe exercițiile de întindere. Ulterior, se recomandă să utilizați din nou tehnica respectivă pentru a reda elasticitatea mușchilor care au devenit tensionați și rigizi datorită întinderii repetate. Apoi, stretching-ul poate continua. Alternând în acest fel tehnica shiatsu și stretching-ul, puteți preveni stresul mușchilor.

• Shiatsu și stretching folosite simultan

La unele părți ale corpului este posibilă efectuarea întinderii o dată cu aplicarea tehnicii shiatsu sau folosirea tratamentului shiatsu în timpul întinderii. De exemplu, este permis să se efectueze flexia dorsală și flexia plantară aplicându-se concomitent shiatsu pe partea inferioară a piciorului. Sau, întrucât ambele mâini rămân libere în timp ce partea de jos a piciorului se întinde, este posibilă aplicarea concomitentă a tehnicii shiatsu pe spate sau pe regiunea lombară. Fiecare individ poate să utilizeze după cum dorește combinații ale celor două metode, oprindu-se asupra acelora care sunt cele mai eficiente pentru scopurile sau nevoile sale.

CAPITOLUL 2

TEHNICI

1. ÎNCĂLZIREA

În general, se spune că gestul de frecare a palmelor una de cealaltă este specific negustorului dornic să vândă ceva unui client. Din punct de vedere medical, însă, respectiva frecare concentrează și îmbunătățește circulația în degete și calmează creierul. Îmbunătățirea circulației conferă flexibilitate degetelor și sporește sensibilitatea tactilă a vârfurilor degetelor, permițându-i persoanei care folosește shiatsu să aprecieze corect starea pielii și a mușchilor pacientului și să se hotărască asupra intensității presiunii pe care trebuie s-o aplice. Prin urmare, executând aceste exerciții de încălzire a mâinilor și a degetelor, crește eficiența terapiei shiatsu sau a stretching-ului.

După cum veți vedea mai târziu, pe degete și pe palme există puncte reflexe care sunt corelate cu organele interne. Dacă veți executa shiatsu și stretching cu degetele și cu palmele, veți stimula reflexele care tonifică funcționarea acestor organe.

Cu toate că în explicațiile exercițiilor de încălzire veți găsi uneori indicații doar pentru o singură mână, este întotdeauna necesar să efectuați aceeași procedură și cu cealaltă mână.

Fig. 1

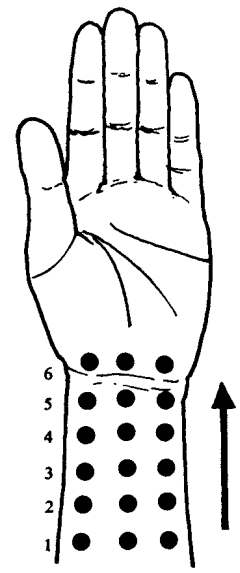
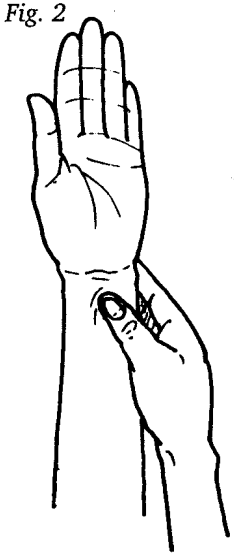


Fig. 2



• Articulația mâinii

Încălzirea pentru articulația mâinii începe prin flexibilizarea ei. În acest scop există trei șiruri a câte șase puncte shiatsu, toate fiind situate în porțiunea de la mijlocul antebrațului până la articulația palmei. Un șir este în linie cu degetul mic, unul cu cel mijlociu și unul cu degetul mare. Apăsați fiecare punct timp de trei secunde. Repetați de trei ori (figurile 1 și 2). După ce efectuați

Fig. 3

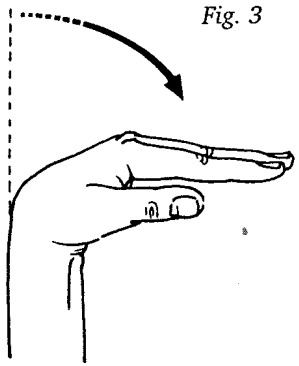


Fig. 4

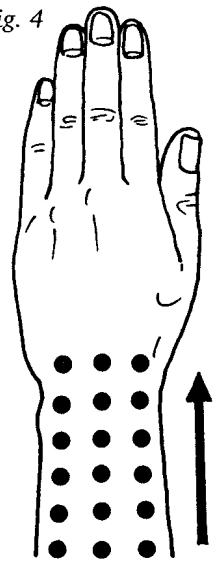


Fig. 5

un tratament shiatsu complet, îndoiți articulația mâinii spre interior (flexie palmară), la 90°, și mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori (fig. 3).

În continuare, apăsați fiecare dintre cele trei șiruri alcătuite din câte șase puncte de pe partea exterioară a antebrațului, timp de trei secunde fiecare punct. Repetați de trei ori. Apoi îndoiți articulația mâinii spre spate la 70°, și mențineți această poziție timp de zece secunde (figurile 4-6). În sfârșit, întindeți articulațiile mâinilor prin îndoirea mâinii (degetele fiind lipite cam la 25° în partea degetului mare și apoi cam la 65° în direcția degetului mic. Mențineți pozițiile timp de 10 secunde; alternați îndoirea spre degetul mare cu cea spre degetul mic; repetați de trei ori (fig. 7).

Fig. 6

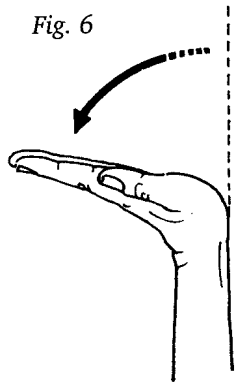


Fig. 7

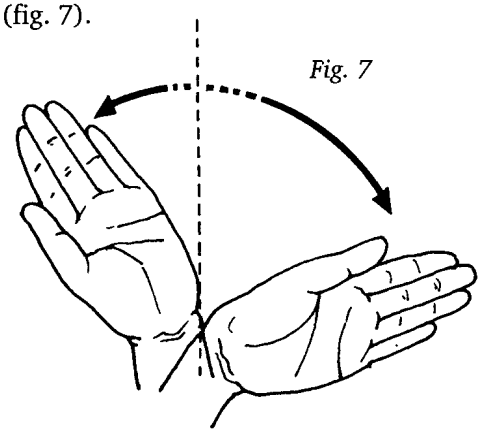


Fig. 8

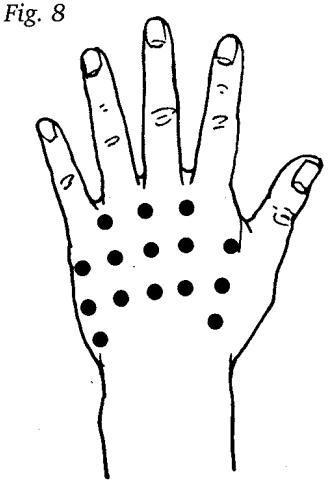


Fig. 9

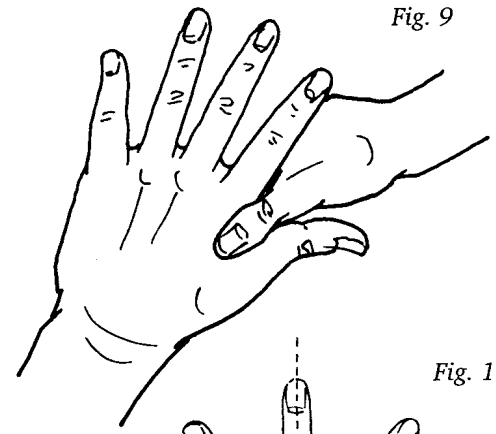
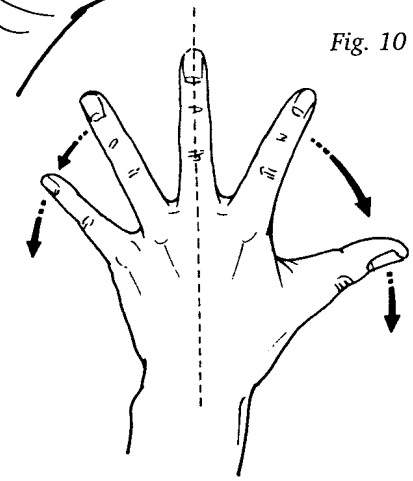


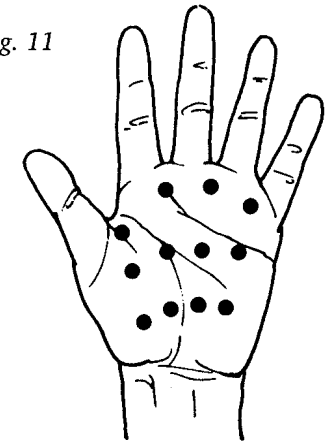
Fig. 10



• **Dosul palmei**

În regiunile metacarpiene de pe dosul palmei, există cinci șiruri a câte trei puncte de tratament shiatsu. Apăsați fiecare punct timp de trei secunde; repetați de trei ori (figurile 8 și 9). După ce efectuați un tratament amănunțit, întindeți ușor degetele larg răsfirate de fiecare parte a degetului mijlociu (fig. 10). Mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori.

Fig. 11



• **Palma**

Pe palmă, în regiunile metacarpiene, de la articulația mâinii până la baza degetelor, există patru șiruri a câte trei puncte de tratament shiatsu (fig. 11). Apăsați fiecare punct timp de trei secunde; repetați de trei ori. După aceea, strângeți degetele, presându-le ferm din ambele părți spre degetul mijlociu (fig. 12). Nu trebuie să rămână spații între degete. Mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori.

Fig. 12

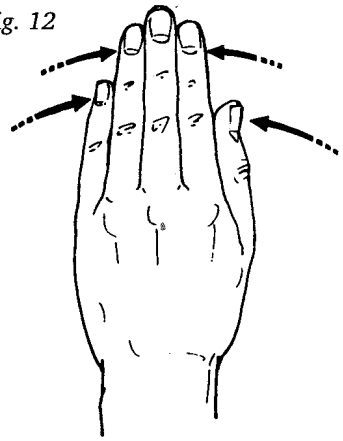


Fig. 13

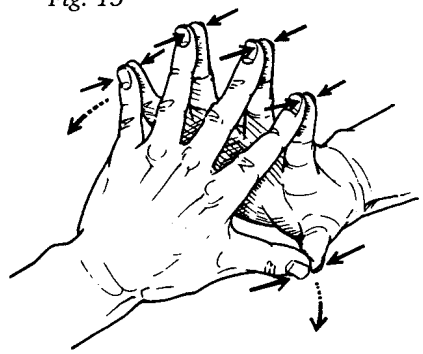


Fig. 14

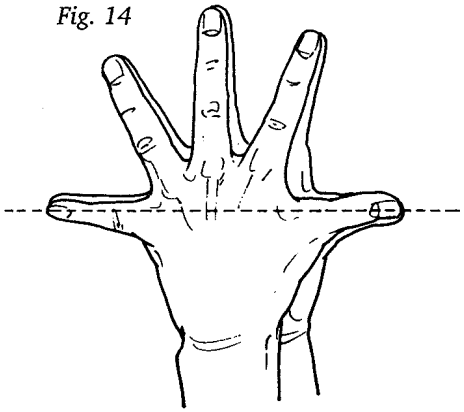
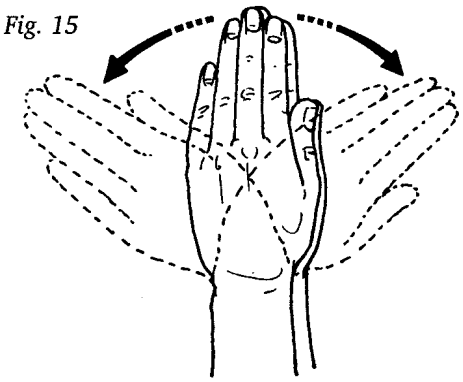


Fig. 15



• Stretching (întindere) cu două mâini, pentru regiunea metacarpiană

Lipiți buricele degetelor mâinii stângi de buricele respective ale degetelor mâinii drepte, apoi, presându-le unele de celelalte, depărtați treptat degetele, până când degetele mari formează o linie orizontală cu cele mici (figurile 13 și 14). Contactul trebuie să se facă numai între buricele degetelor. Mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori.

• Întinderea celor două mâini, pentru articulații

Apăsând degetele și palma mâinii stângi pe degetele și palma mâinii drepte, întindeți brațele drept înainte. În continuare, îndreptați ambele mâini mai întâi în direcția degetului mare (flexie radială), apoi în direcția degetului mic (flexie ulnară; figurile 15 și 16). Mențineți fiecare poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori.

Fig. 16

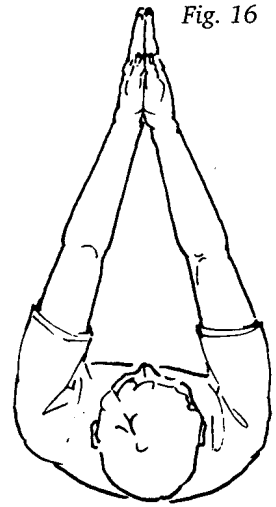
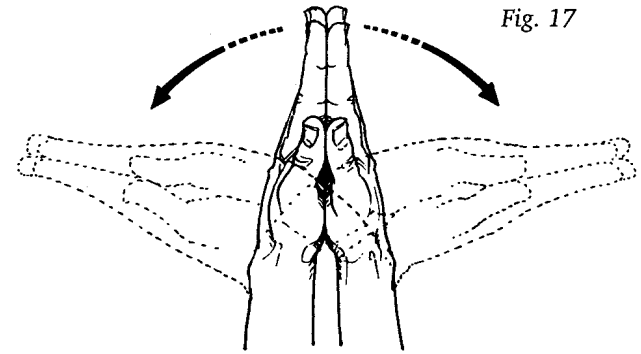


Fig. 17



După aceea, din aceeași poziție, îndoiți ambele articulații, mai întâi la dreapta, apoi la stânga (fig. 17). Mențineți fiecare poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori. Acest exercițiu implică flexia și extensia articulației fiecărei mâini.

Fig. 18

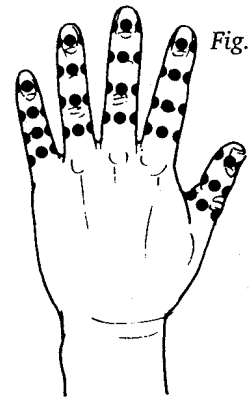


Fig. 19

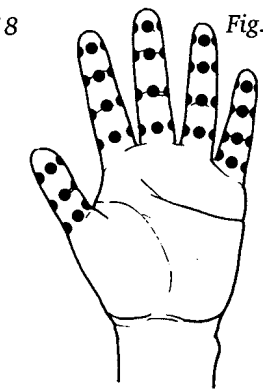


Fig. 20

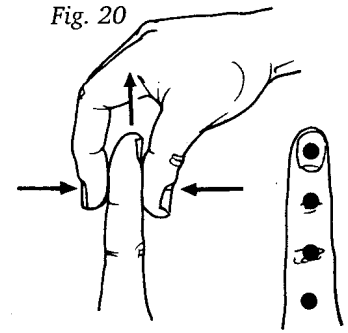
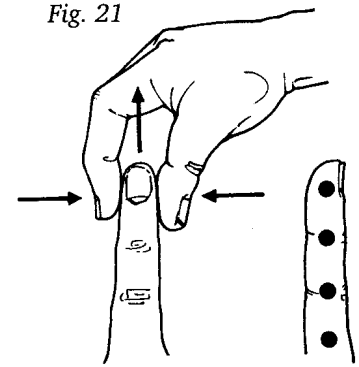


Fig. 21



• Degetele

Prindeți fiecare deget, din față și din spate, între degetul mare și arătător și aplicați presiunea asupra celor trei puncte situate pe degetul mare și asupra celor patru puncte existente pe toate celelalte degete (figurile 18 și 19). Începeți de la punctul aflat la bază, mergând până la vârful degetelor. Apăsați fiecare punct timp de trei secunde. La fiecare deget presiunea pe punctul final, situat în

vârful degetului, trebuie însoțită de o tragere în sus (fig. 20). Nu se repetă.

Se execută apoi același tip de apăsare, în aceleași locuri, dar de data aceasta din lateral (fig. 21). Presiunile vor dura câte trei secunde. Nu se repetă.

• Stretching cu degetele aliniate

Stând în picioare, cu coatele ușor îndoite și depărtate puțin mai mult decât lățimea umerilor, ținând degetele ambelor mâini depărtate, uniți-vă rapid mâinile și aliniați-vă degetele (figurile 22 și 23). Repetați de trei ori.

Fig. 22

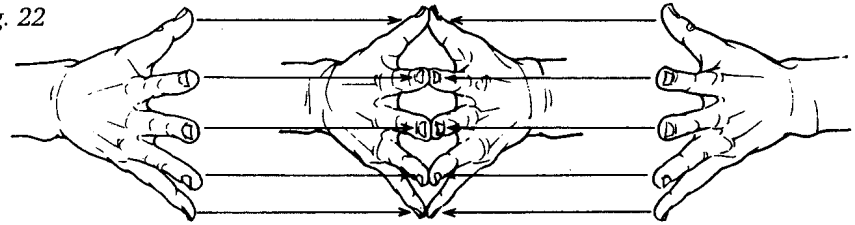
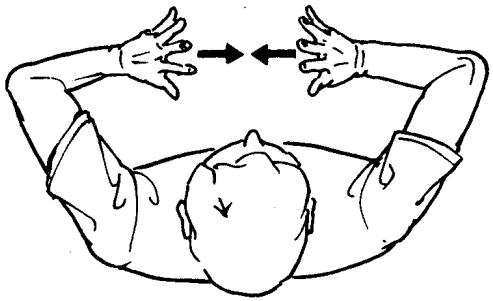


Fig. 23



Dacă degetele ambelor mâini sunt depărtate mai mult decât lățimea umerilor, exercițiul nu-și va atinge scopul – tratarea nervilor motori și reglarea nervilor în general. Deși pare ușor, persoanele ale căror nervi sunt insensibili sau al căror sistem nervos vegetativ este instabil găsesc acest exercițiu dificil și trebuie să-l repete deseori, pentru a depăși dificultățile.

Dacă este efectuat cu ochii închiși, exercițiul favorizează concentrarea mentală. Stimulul pornit de la degete îmbunătățește funcțiile creierului și ajută la menținerea echilibrului între lobul drept și cel stâng. În plus, el influențează funcționarea organelor interne.

• Întinderea ambelor mâini pentru degetele mici și cele mari

Lipiți buricele degetelor mici și mari ale mâinii stângi de cele ale degetelor respective ale mâinii drepte; îndoiți arătătorul, degetul mijlociu și inelarul fiecărei mâini și uniți-le. Presați unul de celălalt buricele degetelor mari și mici (figurile 24-26). Mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori.

Fig. 24

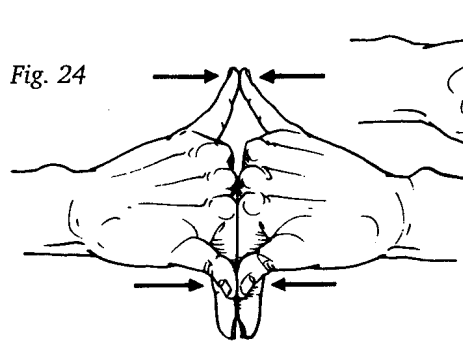


Fig. 25

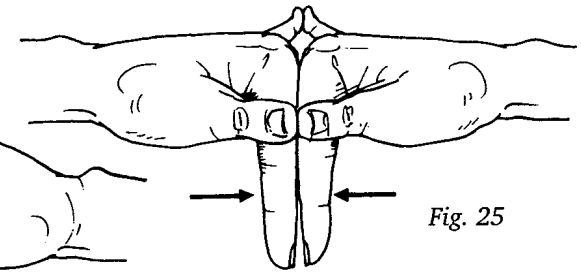
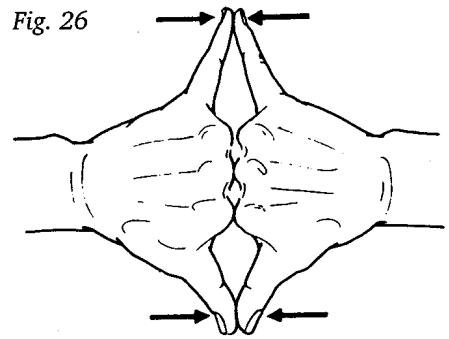


Fig. 26



Dacă îl veți repeta frecvent, acest exercițiu de shiatsu-stretching va întări și va flexibiliza degetele mici și degetele mari. Și nu numai atât, ținând cont de faptul că degetele mari corespund plămânilor, iar cele mici inimii, exercițiul va mări capacitatea pulmonară și va întări inima.

Fără a realiza, probabil, că ar exista o legătură între degete și organele interne, luptătorii japonezi din trecut practicau mișcările de scrimă cu degetele mici în extensie. Tensiunea exercitată asupra acestor degete în timpul loviturilor de sabie de sus în jos constituia un bun antrenament pentru inimă.

2. REGIUNEA CERVICALĂ

REGIUNEA CERVICALĂ ANTERIOARĂ

• Shiatsu

Există patru puncte de tratament shiatsu, de fiecare parte a regiunii cervicale anterioare, situate în linie oblică, pornind imediat de la claviculă și ajungând până la regiunea de sub maxilar (figurile 1 și 2). Ele sunt amplasate pe mușchiul sternocleidomastoidian, în zona pe unde trece artera carotidă, care aduce sânge la față și la creier.

Deoarece toate punctele shiatsu sunt legate de funcția inimii și de circulația sângelui, în mod obișnuit, apăsarea se face mai întâi pe partea stângă. După

Fig. 1

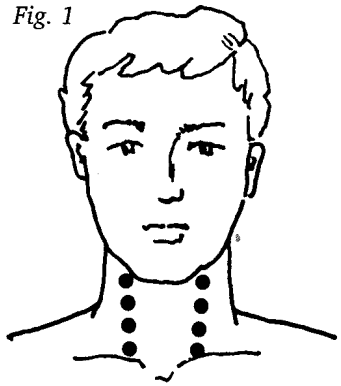
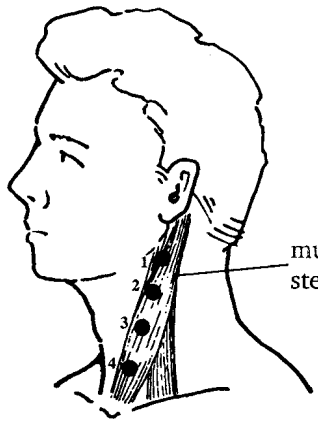


Fig. 2



ce întregul procedeu a fost terminat pe partea stângă, se trece pe dreapta. Chiar și atunci când părțile stânga și dreapta sunt tratate simultan, nu se schimbă ordinea. Primul punct pe gât, în față, este situat în triunghiul carotidei, acolo unde artera carotidă comună se bifurcă în artera carotidă externă, care merge spre față, și artera carotidă internă, care merge spre creier. În acest punct, situat imediat sub falcă, dacă apăsați ușor cu degetul, este posibil să simțiți pulsul.

Tratamentul shiatsu aplicat pe regiunea cervicală anterioară începe de la punctul unu și continuă până la punctul patru (figurile 2 și 3). Direcția presiunii este îndreptată spre centrul coloanei vertebrale (fig. 4). Apăsarea trebuie să fie ușoară și să dureze numai trei secunde. Regiunea cervicală anterioară este sensibilă; de aceea, e necesar să se procedeze cu grijă pentru a se evita stimularea excesivă printr-o presiune prea puternică și prea îndelungată.

Fig. 3

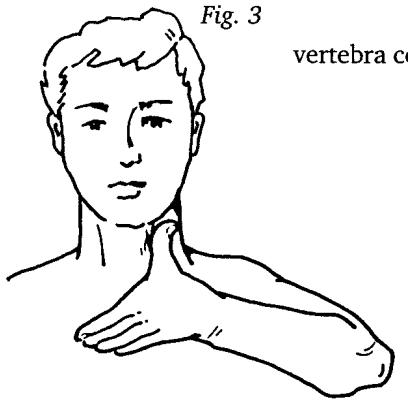
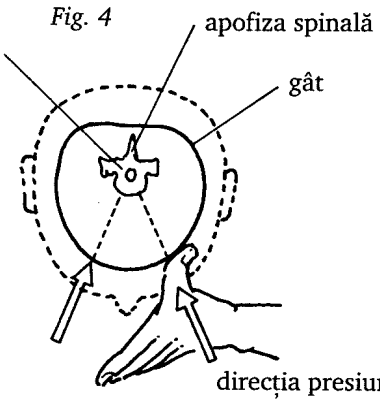


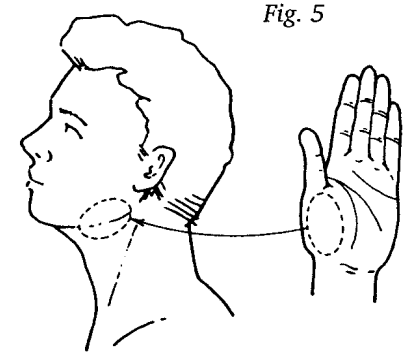
Fig. 4



Aplicați mai întâi presiunea pe stânga, pe fiecare punct, câte o singură dată; repetați de trei ori. După aceea, aplicați presiunea asupra punctelor de pe partea dreaptă.

- **Stretching**

Fig. 5

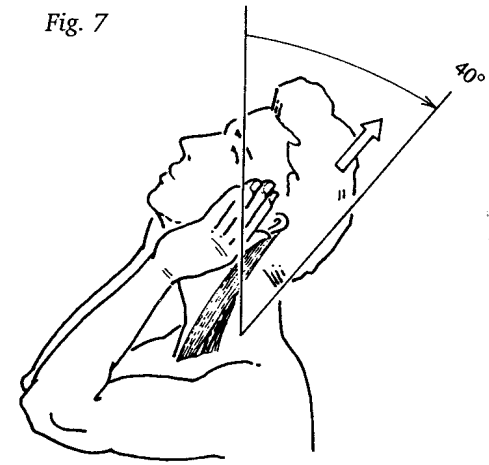


Apăsând cu baza degetului mare (zona tenară) pe maxilarul inferior, în zona din imediata vecinătate a punctului unu (fig. 5), presați spre spate în dreapta și în stânga simultan (fig. 6), până când capul va fi înclinat la circa 40° (fig. 7). Mențineți această poziție 5 până la 10 secunde. Repetați de trei ori.

În toate cazurile, și în special la gât, presiunea trebuie aplicată gradat. Pentru ca acest exercițiu să fie eficient, partea de sus a corpului trebuie să-și mențină stabilitatea, iar procedura de stretching trebuie să fie concentrată în regiunea cervicală anterioară.

Fig. 6

Fig. 7



- **Stretching și contracție**

Acest exercițiu de stretching și de contracție, care nu implică mâinile, se bazează în întregime pe mișcarea automată a mușchilor. Aduceți mai întâi bărbia spre piept, ceea ce va duce la relaxarea întregului gât și mai ales a mușchiului sternocleidomastoidian (figura 8-1). Împingeți apoi bărbia spre exterior și aplecați-vă capul pe spate, în linie oblică (fig. 8-2); mențineți capul

Fig. 8

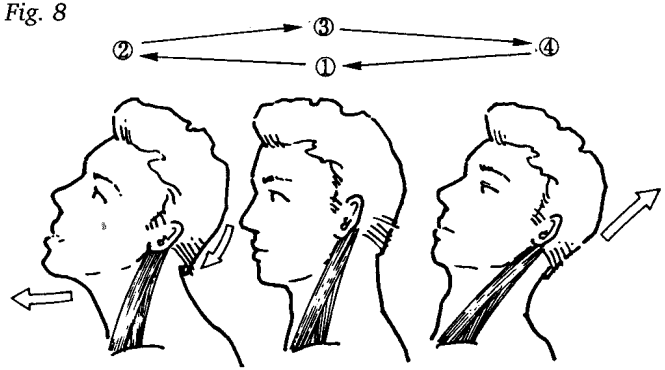
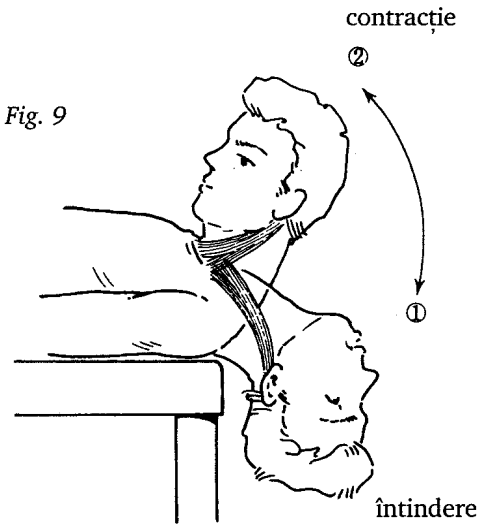


Fig. 9



în această poziție timp de zece secunde, pentru a contracta mușchiul sternocleidomastoidian. Apoi reveniți în poziția de relaxare arătată în fig. 8-1. În final, înclinați gâtul de la bază și întindeți partea din spate a capului pe diagonală în sus. Mențineți această poziție de extensie timp de zece secunde (fig. 8-4). Reveniți cu capul în poziția de relaxare (fig. 8-3). Repetați de trei ori.

Culcați-vă apoi cu fața în jos pe un pat, astfel încât capul și gâtul să depășească marginea patului. Întindeți-vă, aplecând capul mai jos decât nivelul patului (fig. 9-1). Mențineți această poziție timp de zece secunde. Contractați-vă gâtul prin ridicarea capului (fig. 9-2).

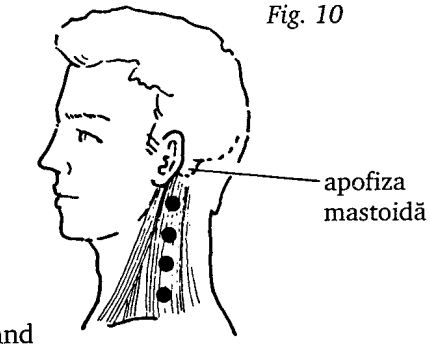
Efecte

Acest exercițiu diminuează torticolisul muscular, insomnia, efectele negative ale sindromului „loviturii de bici", arterioscleroza, durerea ochilor, tendinita și sughițul. Reglează secreția hormonilor tiroidei și ajută la prevenirea demenței senile.

REGIUNEA CERVICALĂ LATERALĂ

• **Shiatsu**

Fig. 10



Punctele de tratament shiatsu pentru regiunea cervicală laterală sunt amplasate cu începere de la apofiza mastoidă până la regiunea suprascapulară. De fiecare parte a capului, există câte patru puncte de acest fel (fig. 10), în locul unde sunt situați mușchii gâtului: sternocleidomastoidian, scalen și mușchiul ridicător al scapulei (omoplatului).

Fiecare dintre aceste puncte, începând cu numărul unu, situat imediat sub apofiza mastoidă, se apasă cu arătătorul și cu degetele mijlociu și inelar, lipite ferm de gât. Presiunea se aplică simultan pe partea stângă și pe cea dreaptă și durează trei secunde (fig. 11). Presiunea se exercită direct pe gât din ambele părți (fig. 12). Pentru a se mări efectul tratamentului shiatsu, coatele trebuie întinse lateral, orizontal, iar partea de sus a corpului trebuie să se găsească într-o poziție stabilă. Se repetă de trei ori.

Fig. 11

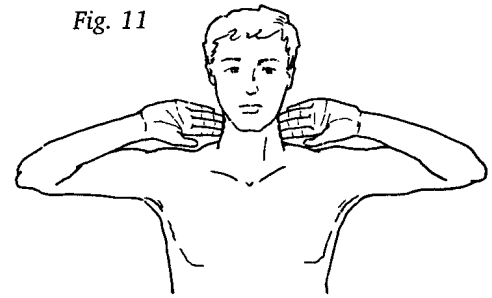
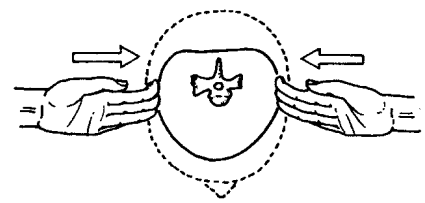
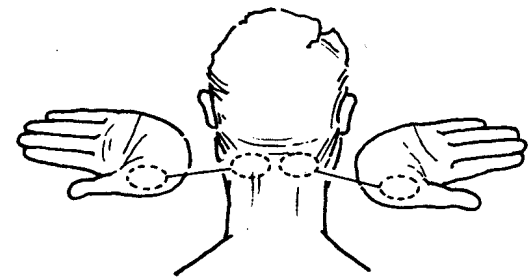


Fig. 12
direcția presiunii



• **Stretching**

Fig. 13



Încrucișați degetele ambelor mâini, cu degetele mari orientate în jos și apăsați gâtul cu zona tenară a palmelor, ținându-vă coatele lateral (fig. 13). În continuare, întindeți gâtul în sus și mențineți poziția timp de zece

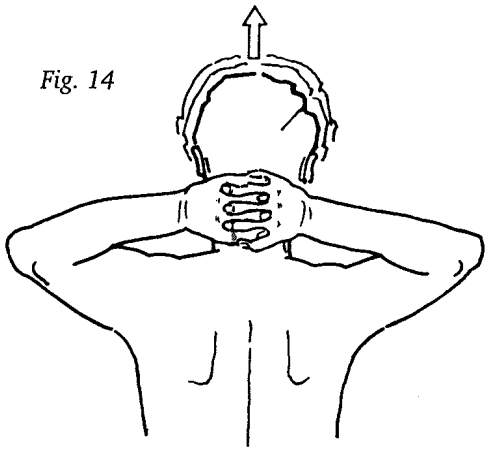


Fig. 14

secunde (fig. 14). Repetați de trei ori. După aceea, aplecați-vă încet capul spre stânga, până când formează un unghi de 50°. Din această poziție, întindeți capul în sus, pe diagonală (fig. 15). Mâna stângă servește doar ca sprijin. Acțiunea este efectuată cu mâna dreaptă. Când întinderea este încheiată, reveniți cu capul în poziția inițială; repetați de trei ori. Apoi efectuați același exercițiu de stretching spre dreapta (fig. 16)

Acest exercițiu de întindere are drept rezultat obținerea unei elasticități sporite a regiunii cervicale laterale și corectează poziția defectuoasă (fig. 17).

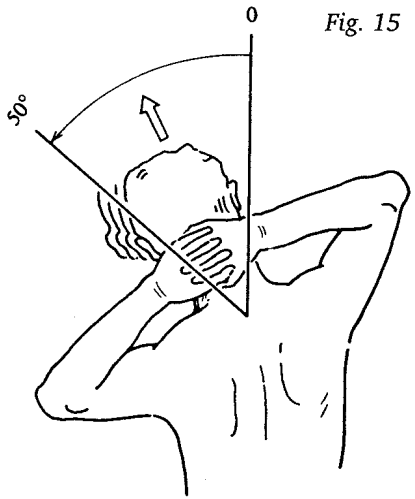


Fig. 15

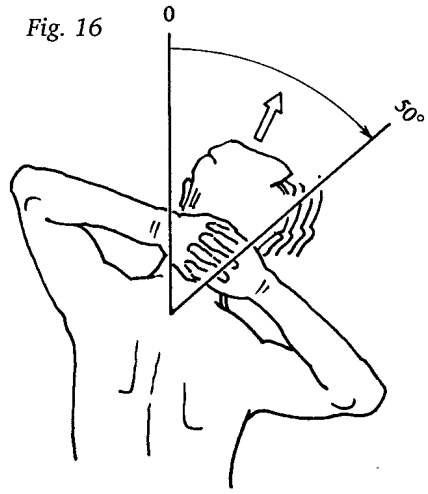


Fig. 16

• Stretching și contracție

Încrucișând degetele, puneți-vă ambele mâini pe vârful capului și apăsați în jos pentru a vă contracta gâtul (fig. 18). Încordați-vă mușchii gâtului (partea dreaptă și cea stângă), ca și cum v-ați împotrivi acestei presiuni, și mențineți contracția timp de zece secunde. Apoi, eliberându-vă rapid capul, întindeți gâtul în sus (fig. 19). Repetați de trei ori.

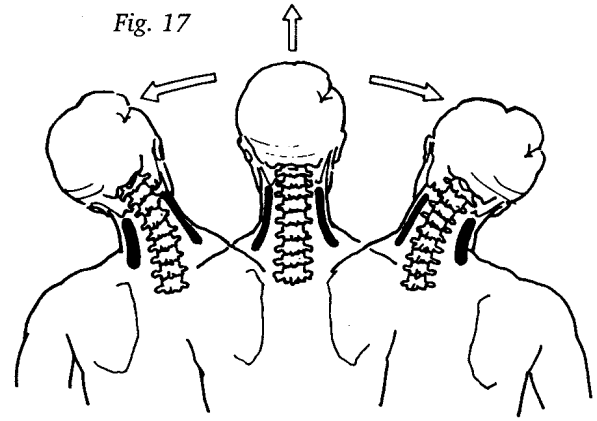


Fig. 17

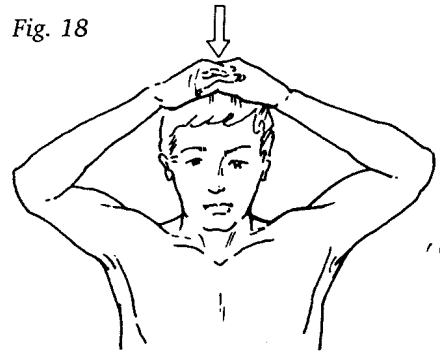


Fig. 18

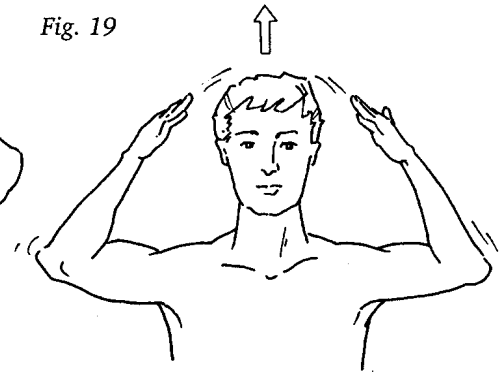


Fig. 19

Efecte

Acest exercițiu fortifică mușchii gâtului. De asemenea, diminuează suferințele mușchilor gâtului, ale umărului, ale brațului și mușchilor scaleni, combate sindromul „loviturii de bici", ajută la prevenirea arteriosclerozei, a insomniei, a durerilor de cap, a umerilor rigizi, a zgomotelor în urechi și a demenței senile.

ZONA MEDULLA OBLONGATA

Zona medulla oblongata este situată la granița dintre zona cervicală și cea occipitală, între osul occipital și prima vertebră cervicală (fig. 20). Ea se află într-o depresiune suficient de mică pentru a fi acoperită de partea cărnoasă a degetului mare. Această depresiune este mărginită de osul occipital și de mușchii mici drepți posteriori ai capului (stânga și dreapta), inserați pe prima vertebră cervicală, și de mușchii mari drepți posteriori ai capului, care se inseră

Fig. 20

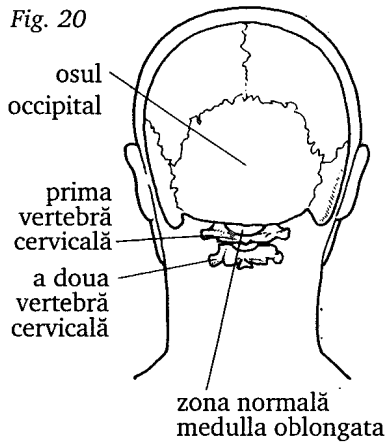


Fig. 21

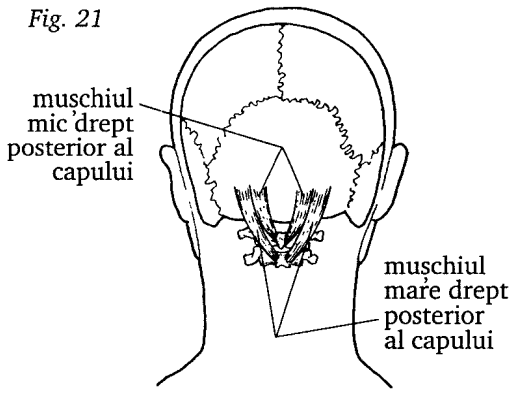
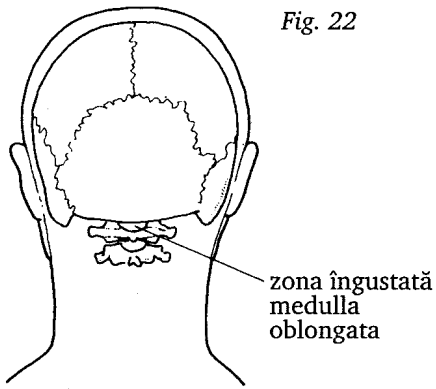


Fig. 22



pe a doua vertebră cervicală. Atunci când acești mușchi devin rigizi, ei îngustează depresiunea și devin un obstacol în calea tratamentului shiatsu (figurile 21 și 22). În asemenea cazuri, este necesar să facem mușchii mai flexibili prin aplicarea presiunii cu arătătorul, degetul mijlociu și inelarul pe mușchii înconjurători, deschizând astfel interstițiul dintre osul occipital și prima vertebră cervicală, ceea ce permite ca apăsarea de tip shiatsu să pătrundă până la medulla oblongata (figurile 23 și 24).

Fig. 23

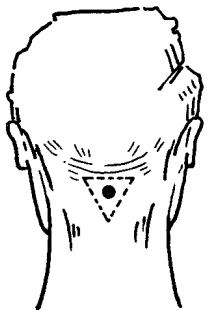


Fig. 24

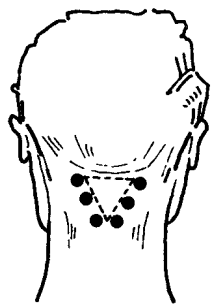
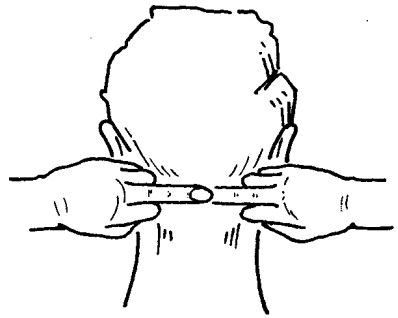


Fig. 25



• **Shiatsu, stretching și contracție**

În cazul acestei regiuni, cele trei procedee se execută simultan. Apăsați buricul degetului mijlociu stâng pe medulla oblongata și puneți buricul degetului mijlociu drept peste cel stâng. Orientați ambele coate lateral și aplicați presiunea pe direcția unei linii oblice care duce până în zona dintre sprâncene. Concomitent, întindeți medulla oblongata prin înclinarea lentă a capului înainte la 30° – figurile 25-27 (1 și 2). Aduceți din nou capul în poziția inițială. Apoi, aplicând presiunea pe medulla oblongata, înclinați capul spre spate la 30° – figu. 27 (2 și 3). Această mișcare duce la contracția respectivei zone. Mențineți poziția timp de zece secunde; repetați de trei ori.

Fig. 26

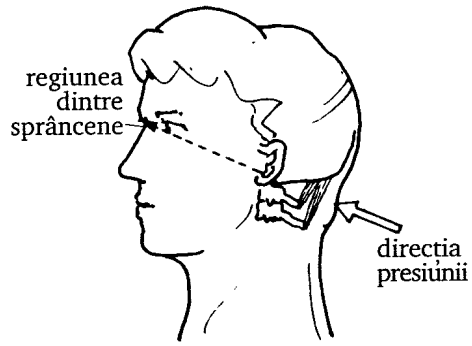
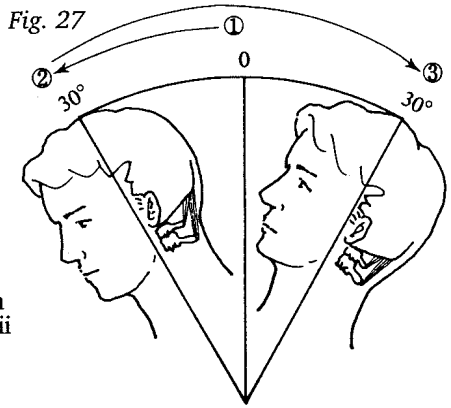


Fig. 27



Efecte

Există un temei pentru vechiul obicei de a lovi sau de a trage părul în zona medulla oblongata, cu scopul de a se opri hemoragia nazală. Stimularea acesteia, medulla oblongata fiind un centru de vasoconstricție din regiunea respectivă, duce la contracția vaselor sanguine și, deci, la oprirea hemoragiei. Stimularea prin lovirea cu palma este însă prea puternică și este mai bine să se aplice o presiune delicată, dar de durată. Acest exercițiu oprește hemoragia nazală, stimulează funcțiile cerebrale, glanda hipofiză și reglează secreția hormonală. În plus, înlătură insomnia, sindromul „loviturii de bici", durerile de cap, tulburările datorate menopauzei și ajută la prevenirea demenței senile.

REGIUNEA CERVICALĂ POSTERIOARĂ

• **Shiatsu**

În această regiune, există două șiruri a câte patru puncte shiatsu, care încep de sus, din zona medulla oblongata, și continuă până la baza gâtului

Fig. 28

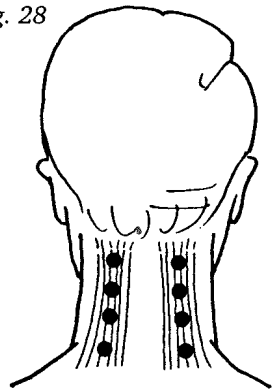


Fig. 29

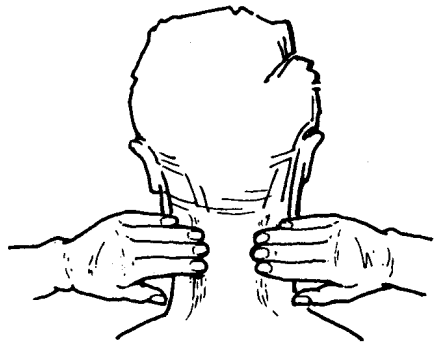
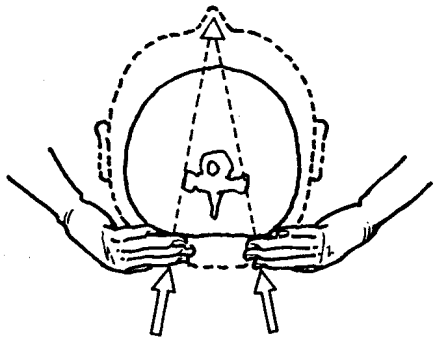


Fig. 30

regiunea facială centrală



direcția presiunii

(fig. 28). Presiunea se aplică simultan cu arătătorul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini către centrul feței și durează câte trei secunde pentru fiecare punct (figurile 29 și 30). Se repetă întreaga serie de trei ori. Acest tratament face mai elastici mușchii cervicali posteriori (trapezul, mușchiul splenius al gâtului și mușchiul semispinal al capului).

Fig. 31

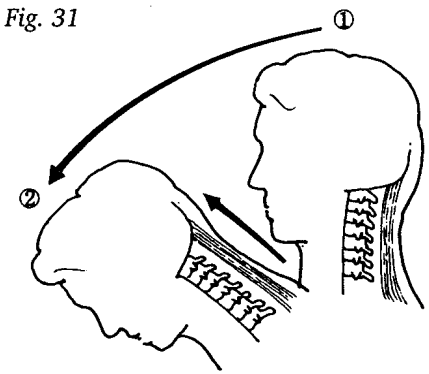
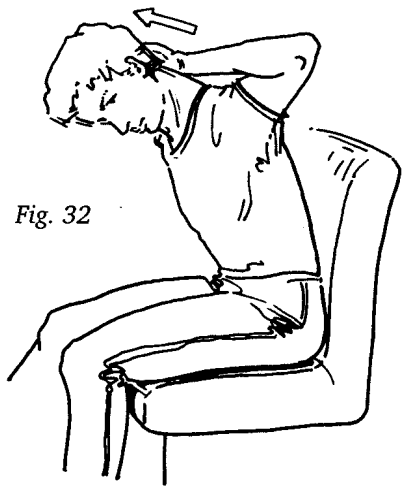


Fig. 32



• **Stretching**

Precum în cazul regiunii cervicale laterale, împreunați-vă degetele ambelor mâini și apăsați cu zona tenară a palmelor porțiunea situată imediat sub zona occipitală. Apăsați apoi puternic, cu întreaga suprafață a palmelor, zona cervicală posterioară. Din această poziție, înclinați treptat capul în față, ținând gâtul întins, ca și cum ați saluta (figurile 31 și 32). Mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori.

Fig. 33

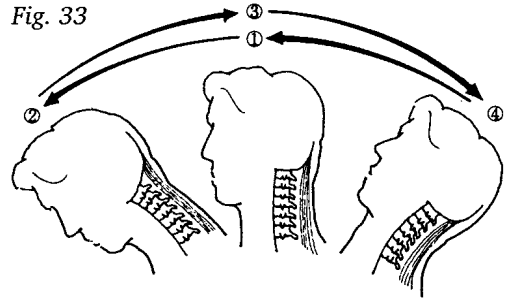
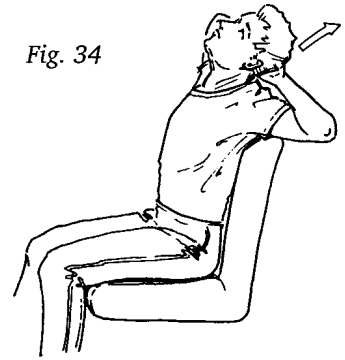


Fig. 34



• **Stretching și contracție**

După stretching, reveniți mai întâi în poziția normală, apoi contractați mușchii regiunii cervicale posterioare, aplecând capul spre spate (figurile 33 și 34). Mențineți această poziție timp de zece secunde, reveniți în poziția normală, după care aplecați-vă din nou capul, de data aceasta în față, și mențineți poziția timp de zece secunde; repetați totul de trei ori.

Efecte

Acest exercițiu diminuează nevralgia occipitală, senzația de greutate sau de durere a capului, migrena, sindromul „loviturii de bici", arterioscleroza, insomnia, amețeala și ajută la prevenirea demenței senile.

3. REGIUNEA UMERILOR ȘI MEMBRELE SUPERIOARE

REGIUNEA SUPRASCAPULARĂ (DE DEASUPRA OMOPLATULUI)

• **Shiatsu**

În cazul umerilor, punctele pentru aplicarea tratamentului shiatsu se află pe „muchia" umerilor, lângă cel mai de jos dintre cele patru puncte cervicale

Fig. 1

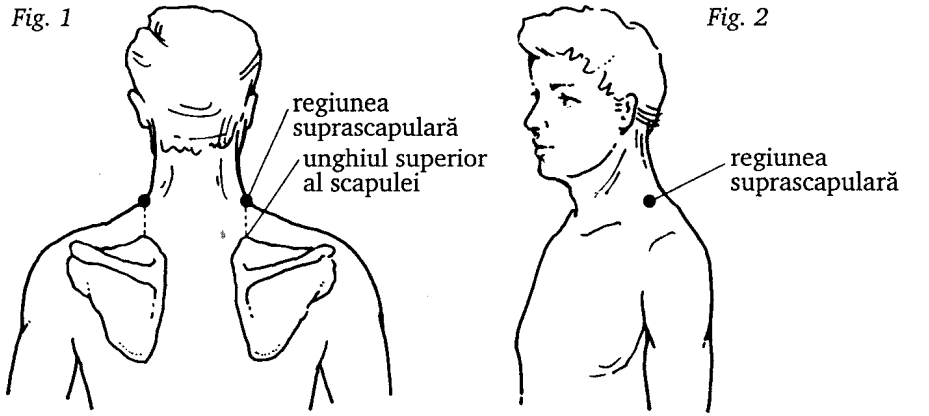


Fig. 2

Fig. 3

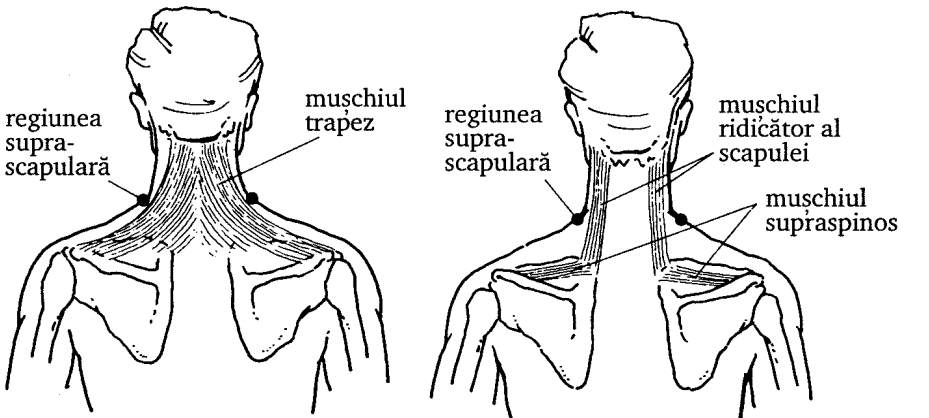


Fig. 4

(figurile 1 și 2), în regiunea mușchilor trapez, ridicător al scapulei și supraspinos (figurile 3 și 4). Apăsarea exercitată cu buricele arătătorului, degetului mijlociu și inelarului mâinii drepte trebuie să fie puternică și îndreptată spre centrul trunchiului, la înălțimea diafragmei (figurile 5 și 6).

Fiecare presiune trebuie să dureze cinci secunde. Repetați de trei ori. În continuare, apăsați în același fel punctul suprascapular de pe umărul drept cu buricele arătătorului, degetului mijlociu și inelarului mâinii stângi.

Regiunea unde este situat punctul suprascapular trebuie să susțină greutatea gâtului și a capului. Acest lucru atrage după sine tensionarea grupelor musculare din zonă, ceea ce, la rândul său, duce la tensionarea și rigiditatea umerilor (figura 7).

Fig. 5

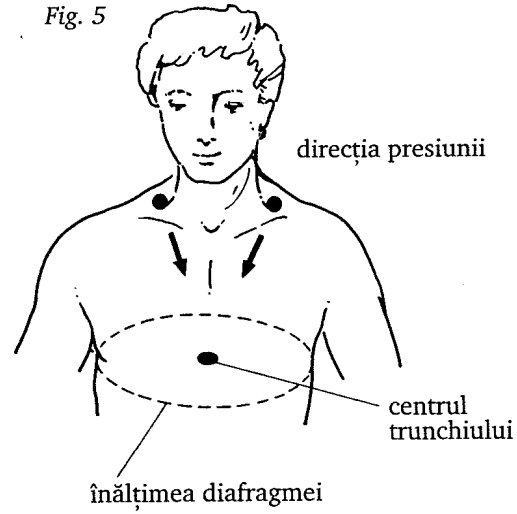


Fig. 6

Fig. 7

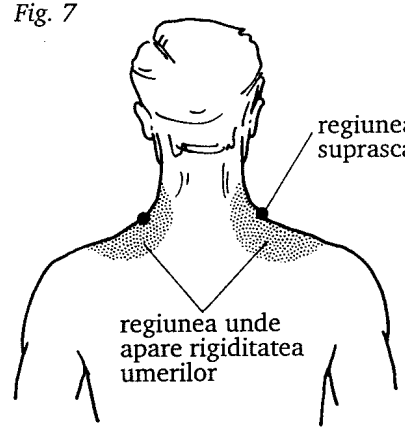


Fig. 8

• **Stretching**

Pentru a întinde zona umărului, înclinați capul spre dreapta. Prindeți pe la spate încheietura mâinii stângi cu mâna dreaptă și trageți în jos. Mențineți întinderea respectivă timp de zece secunde (fig. 8). Acest exercițiu întinde bine zonele cervicală și scapulară și relaxează mușchii aferenți. Aduceți din nou capul în poziția inițială. Repetați de trei ori. După aceea, executați același exercițiu pentru partea stângă.

• **Stretching și contracție**

Lăsați-vă brațele să atârne, în mod natural, îndepărtându-le ușor de corp. Menținând această poziție, trageți ambele brațe în jos (fig. 9). Apoi, fără să modificați poziția brațelor, ridicați umerii cât mai sus, pentru a contracta mușchii (fig. 10). Rămâneți așa cinci secunde. Repetați întinderea și contracția de trei ori.

Fig. 9

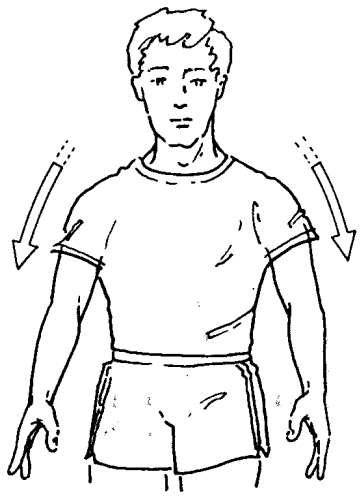
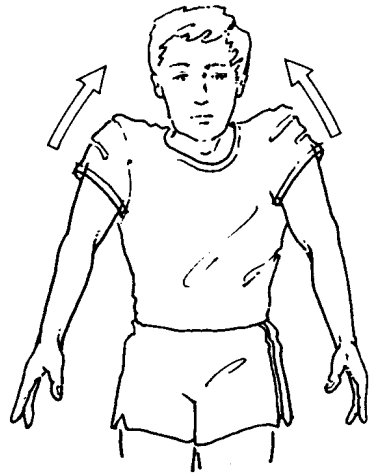


Fig. 10



Efecte

În afara faptului că înlătură rigiditatea mușchilor cauzată de oboseală, acest exercițiu remediază rigiditatea patologică a mușchilor, provocată de tulburări ale organelor interne, survenită prin mecanismul numit reflex cutaneo-visceral. Presiunea shiatsu aplicată la suprafața corpului stimulează acțiunea reflexă, reglând funcțiile organelor interne, astfel:

- În regiunea suprascapulară stângă: pentru inimă, stomac, pancreas, rinichiul stâng, colonul descendent și colonul sigmoid.
- În regiunea suprascapulară dreaptă: pentru ficat, vezica biliară, rinichiul drept, colonul ascendent.

ARTICULAȚIA UMĂRULUI

• **Shiatsu**

Articulația situată între humerus și omoplat, numită articulație universală, are cea mai largă rază de mișcare, comparativ cu celelalte articulații ale corpului (fig. 11). De ea se leagă numeroși mușchi, printre care se numără și mușchiul deltoid, care dă rotunjime umerilor (fig. 12). Contracția părții anterioare a mușchiului deltoid și a celui coracobrahial permite flexia și ridicarea brațului (fig. 13). Tratamentul shiatsu se aplică pe mușchiul deltoid, mai întâi pe cele trei puncte situate în zona anterioară a deltoidului umărului stâng, cu degetul mare al mâinii drepte. Vârful degetului mare este îndreptat în sus, iar presiunea este exercitată în jos, timp de trei secunde. Pentru mușchiul coracobrahial, ea este exercitată asupra celor patru puncte din regiunea axilară a brațului stâng, cu degetul mare, în același fel. Fiecare presiune durează trei secunde. Apoi, ambele proceduri se execută și pentru brațul drept. (În continuare, sunt date explicații numai pentru partea stângă, dar nu uitați că TOATE PROCEDURILE SHIATSU TREBUIE SĂ FIE REPETATE ȘI PE PARTEA DREAPTĂ.)

Fig. 11

articulație universală

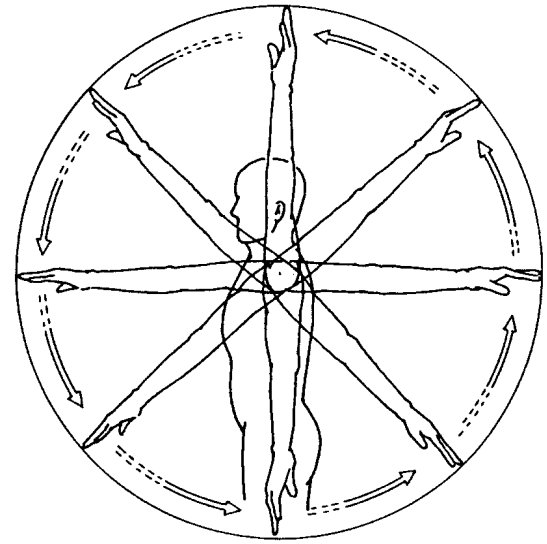


Fig. 12

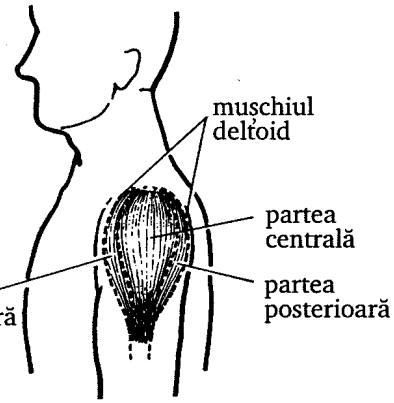


Fig. 13

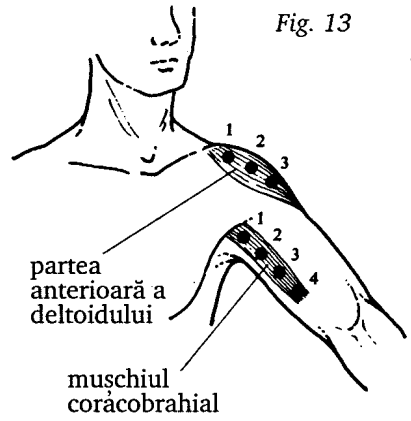


Fig. 14

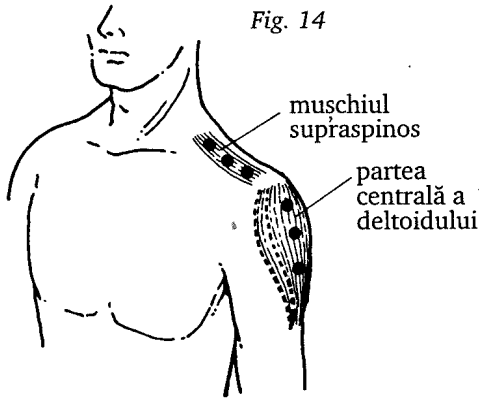
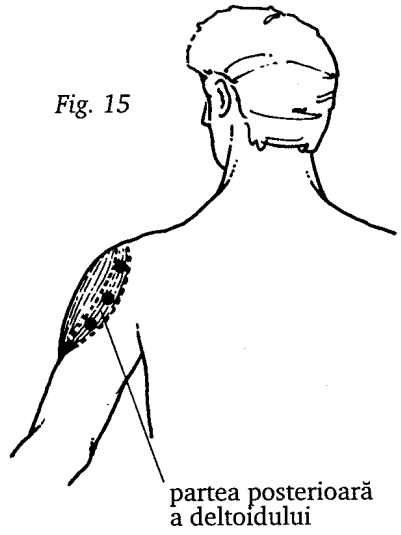
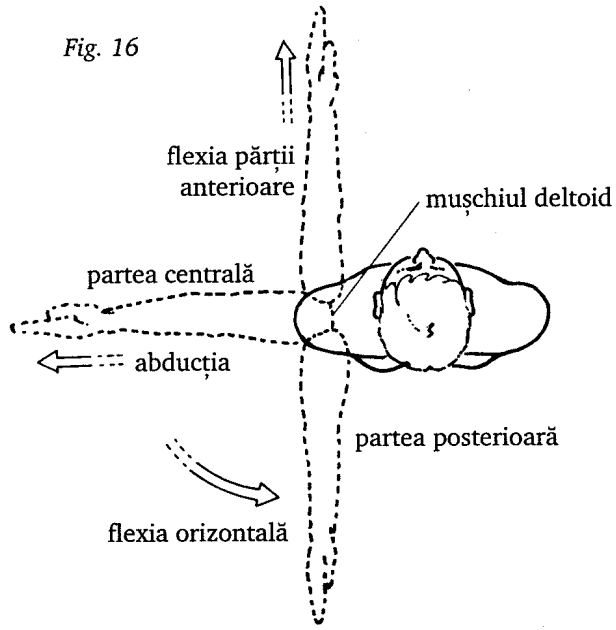


Fig. 15



Abducția brațului este efectuată de către partea centrală a deltoidului și de către mușchii supraspinoși (figurile 14 și 16). Tratamentul shiatsu se aplică asupra celor trei puncte care se găsesc în regiunea stângă suprascapulară și transversal pe mușchiul supraspinos, cu ajutorul buricelor arătătorului, degetului mijlociu și inelarului mâinii drepte. După aceea, o presiune similară se exercită și asupra punctelor din regiunea centrală a mușchiului deltoid. Repetați fiecare presiune de trei ori și apoi efectuați aceeași procedură, de data aceasta cu mâna stângă, asupra umărului drept.

Fig. 16



Flexia orizontală (sau rotația spre interior) a brațului este controlată de partea posterioară a mușchiului deltoid (figurile 15 și 16). Veți apăsa fiecare punct dintre cele trei, de sus în jos, timp de trei secunde. Se repetă de trei ori. Extensia orizontală (sau rotația spre exterior) a brațului este controlată de mușchiul marele pectoral (figurile 17 și 18). Tratamentul shiatsu se efectuează mai întâi cu degetul mare al mâinii drepte, care apasă pe rând cele trei puncte ce coboară în diagonală pe fosa deltopectorală. Presiunea durează trei secunde; se repetă de trei ori. În continuare, opriți-vă asupra celor trei șiruri alcătuite din câte patru puncte. Primul șir începe lângă stern, merge până sub claviculă și se extinde până la fosa deltopectorală. Apăsați fiecare punct timp de trei secunde cu degetul mare al mâinii drepte; repetați de trei ori. Celelalte două șiruri de puncte sunt situate sub primul, în spațiile dintre cele două perechi de coaste următoare. Presiunea exercitată asupra tuturor acestor puncte va contribui la îmbunătățirea performanțelor deltoidului și ale mușchiului marele pectoral.

Fig. 17

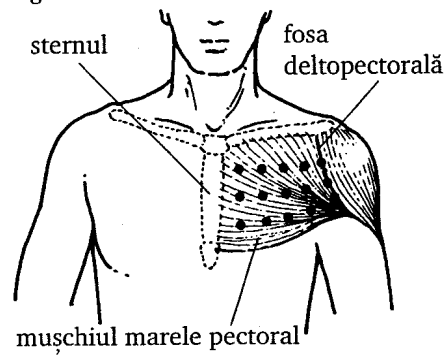


Fig. 18

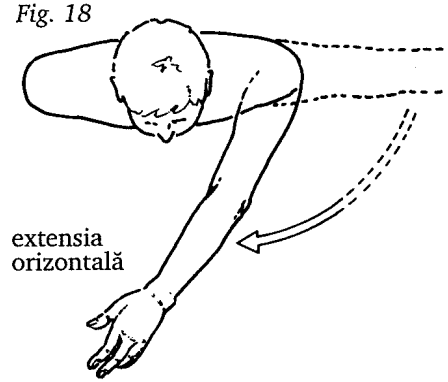
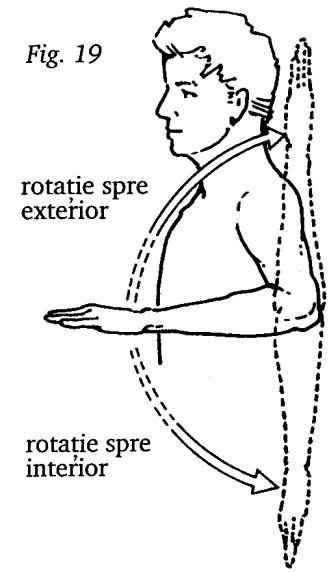


Fig. 19



Rotația spre interior a articulației umărului, realizată prin întinderea brațului drept lateral, la înălțimea umărului, menținând aceeași înălțime și aducând cotul spre interior într-un unghi de 90° (fig. 19), este controlată de mușchiul subscapular și de mușchiul marele rotund (fig. 20). Tratamentul shiatsu se efectuează pe o linie descendentă, în diagonală, asupra celor trei puncte amplasate pe mușchiul marele rotund, care este situat sub omoplat. Pentru a aplica această presiune, duceți mâna dreaptă la spate, dede-

Fig. 20

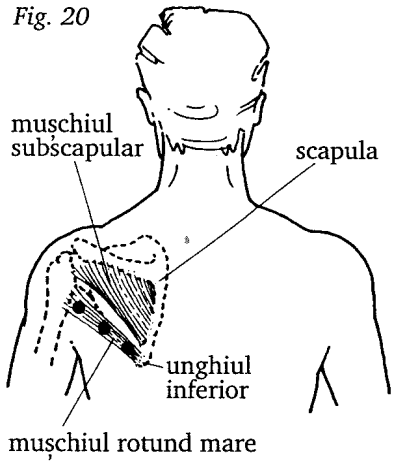
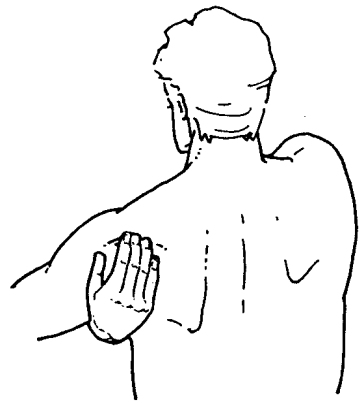


Fig. 21



subtul subsuoarei stângi. Cu buricele arătătorului, degetului mijlociu și inelarului, apăsați timp de trei secunde fiecare dintre punctele respective; repetați de șase ori (fig. 21). Apăsați mușchiul marele rotund până în profunzime, deoarece mușchiul subscapular este situat sub acesta și, ca atare, nu poate fi presat direct.

La rândul ei, rotația spre exterior, ce reprezintă opusul celei spre interior este controlată de mușchiul infraspinos și de mușchiul micul rotund (fig. 22). La fel ca în cazul exercițiului anterior, pentru a efectua tratamentul shiatsu asupra acestor mușchi, duceți mâna dreaptă spre spate, până sub subsuoara stângă. Puneți buricele arătătorului, degetului mijlociu și inelarului pe partea

Fig. 22

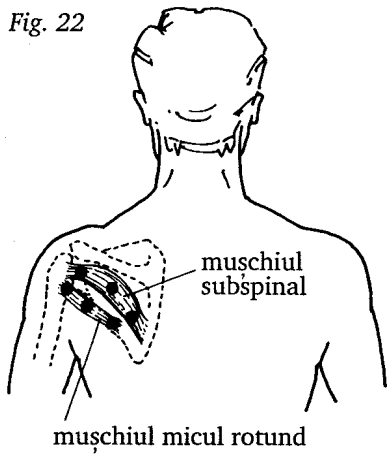
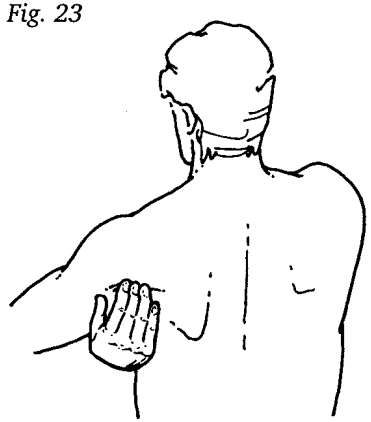


Fig. 23



de sus a humerusului. Pe mușchiul subspinos, care se întinde peste scapulă, sunt amplasate trei puncte. Apăsați fiecare punct de trei ori, timp de câte trei secunde (fig. 23). Apoi, în același fel, apăsați pe rând cele trei puncte situate pe mușchiul rotund mic, câte trei secunde fiecare. Boala cunoscută sub numele de periartrită scapulohumerală, care apare o dată cu vârsta mijlocie, împiedică rotația exterioară și face dificilă ținerea unui pieptene în mâna dreaptă și pieptănarea părului dinspre zona temporală către cea occipitală.

- **Stretching**

Simultan, aduceți ambii umeri în față, cât mai mult posibil (fig. 24). Mențineți această poziție timp de cinci secunde. În continuare, trageți umerii în spate, cât mai mult posibil. Mențineți această poziție timp de cinci secunde. Repetați de trei ori. După aceea, rotiți ambii umeri simultan spre față, cu o rotație cât mai largă (fig. 25). Repetați de cinci ori. Apoi rotiți umerii înapoi în același fel. Repetați de cinci ori. În final, treceți la supraîntinderea umerilor. Întindeți brațul stâng în sus, cu palma îndreptată spre spate, iar brațul drept în jos, cu palma întoarsă în aceeași direcție (fig. 26).

Fig. 24

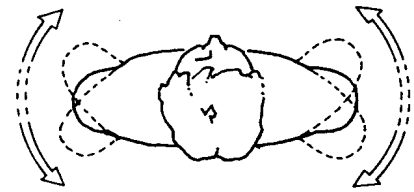


Fig. 25

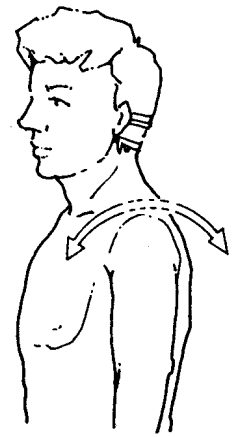
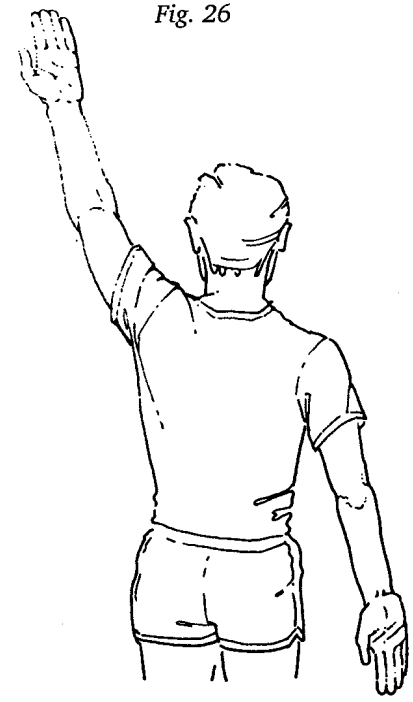


Fig. 26



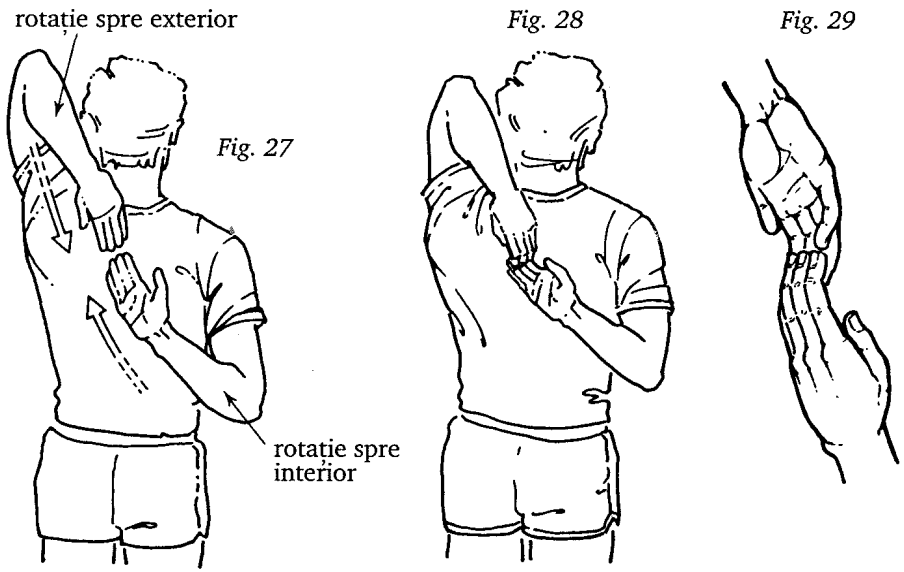


Fig. 27

Fig. 28

Fig. 29

Fig. 30

În continuare, îndoiți brațul stâng în jos, iar brațul drept în sus și apropiați cât mai mult vârfurile degetelor de la ambele mâini (figurile 27 și 28). Dacă aveți posibilitatea, uniți-le (figurile 29 și 30). Acest exercițiu duce la rotirea simultană a brațului stâng spre exterior și a brațului drept spre interior. Repetați mișcarea inversând poziția brațelor.

Efecte

Acest exercițiu diminuează rigiditatea umerilor și ameliorează periartrita scapulohumerală.

BRAȚUL

Ca și până acum, aplicațiile shiatsu și stretching sunt date numai pentru partea stângă. Atunci când terminați exercițiul pe partea stângă, treceți la partea dreaptă.

• Shiatsu

Grupul de mușchi de pe fața internă a brațului permite îndoirea cotului, iar grupul extern întinderea lui. Pe partea internă a brațului stâng, de la axilă

Fig. 31

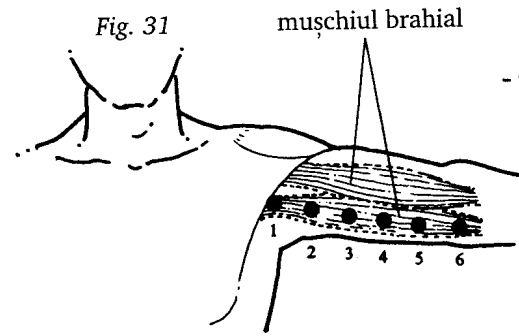
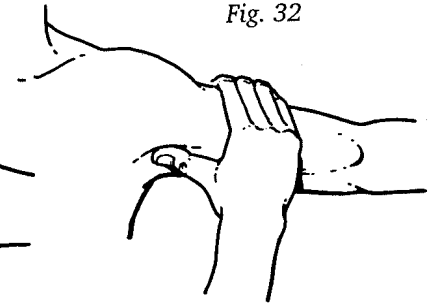


Fig. 32



până la fosa cubitală, pe bicepsul brahial și pe mușchiul brahial există șase puncte de tratament shiatsu (fig. 31). Cu degetul mare al mâinii drepte apăsați fiecare din aceste puncte de trei ori, timp de câte trei secunde (figura 32).

Pe partea exterioară a brațului există șase puncte shiatsu localizate în partea centrală a mușchiului deltoid, de-a lungul tricepsului brahial, până la cot se află alte șase puncte de tratament shiatsu (fig. 33). Apăsați fiecare punct de trei ori cu degetul mare al mâinii drepte, timp de câte trei secunde (fig. 34).

Fig. 33

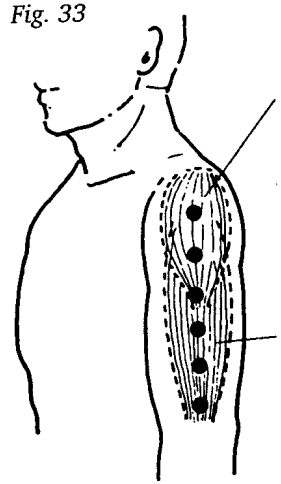


Fig. 34

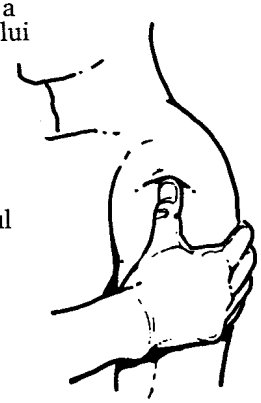
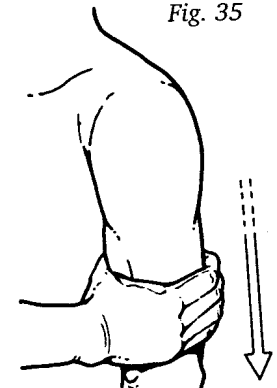


Fig. 35



• Stretching

Prindeți cotul stâng cu mâna dreaptă și trageți-l în jos, întinzând simultan mușchii biceps și triceps brahiali (fig. 35). Brațul este întins în mod firesc, fără a fi încordat. Trageți în jos, timp de cinci secunde, apoi relaxați mâna dreaptă, permițând brațului să revină în poziția normală. Repetați de trei ori.

COTUL

• Shiatsu

Brațul stâng stă paralel cu corpul, în poziție firească, dosul palmei fiind întors în afară; tratamentul shiatsu se aplică pe partea exterioară a articulației cotului. Cele trei puncte shiatsu sunt amplasate în diagonală, de sus în jos, pornind de la olecran (fig. 36). Ținând degetul mare al mâinii drepte ridicat în sus, iar celelalte degete petrecute în jurul cotului, pentru sprijin, apăsați fiecare dintre aceste puncte de trei ori, timp de câte trei secunde fiecare (fig. 37)

Fig. 36

Fig. 37

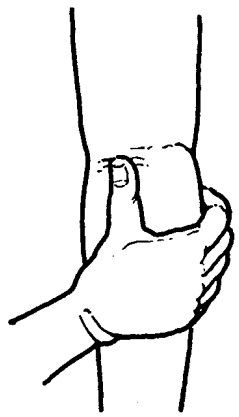


Fig. 38

Fig. 39

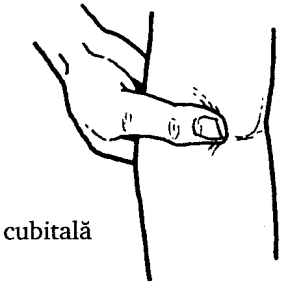
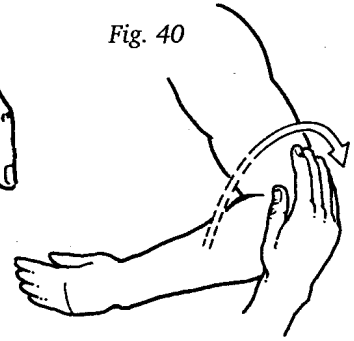


Fig. 40

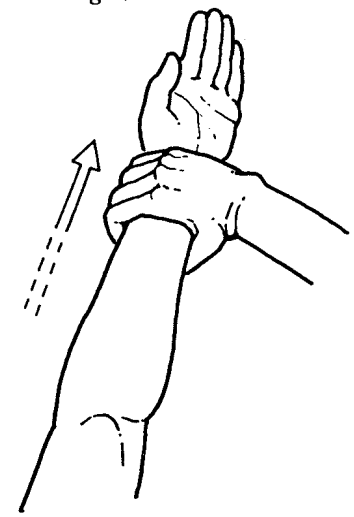


Tratamentul shiatsu se aplică în fosa cubitală, în trei puncte situate pe o linie orizontală, începând cu partea interioară și mergând spre exterior (fig. 38). Apăsați fiecare punct cu degetul mare al mâinii drepte (îndreptat spre exterior) de câte trei ori, timp de câte trei secunde (fig. 39).

În sfârșit, îndoind cotul stâng, acoperiți cu palma dreaptă olecranul și rotiți-o de zece ori în direcția acelor ceasornicului (fig. 40). Fiecare rotație trebuie să dureze o secundă. Repetați de trei ori.

• Stretching

Fig. 41



Întindeți brațul stâng cu palma în sus. Prindeți articulația acesteia cu mâna dreaptă – ținând degetul mare dedesubt, iar cele patru degete în jurul articulației – și trageți înainte, cu o ușoară înclinație în jos. Mențineți această poziție timp de zece secunde, apoi relaxați treptat mâna (fig. 41). Repetați de trei ori.

ANTEBRAȚUL

• Shiatsu

Întindeți brațul stâng, cu palma îndreptată în sus. Pe partea interioară a antebrațului, există trei șiruri a câte 8 puncte de tratament shiatsu (fig. 42). Ele pornesc imediat sub fosa cubitală, mergând spre articulația mâinii. Cu degetul mare îndreptat spre articulația mâinii și cu celelalte patru degete așezate în spatele brațului ca sprijin, presați fiecare punct de trei ori, timp de câte trei secunde. Presiunea este îndreptată ușor spre articulația mâinii (fig 43).

Fig. 42

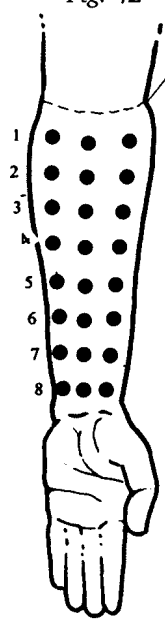


Fig. 43

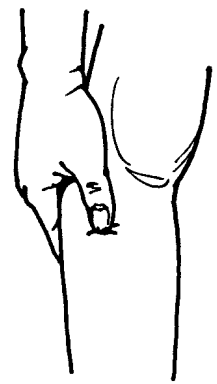
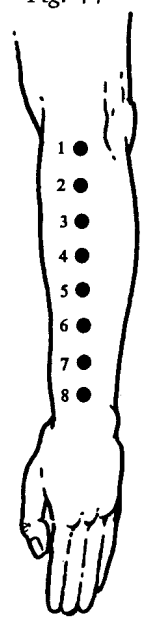


Fig. 44



Pentru a aplica tratamentul shiatsu pe partea exterioară a antebrațului, țineți brațul stâng paralel cu corpul, în poziție firească, dosul mâinii fiind îndreptat în afară. Presiunea se exercită asupra mușchilor extensori, ce se întind de la degetul mijlociu până la cot (fig. 44). Primul punct este situat pe tendonul mușchiului extensor comun al degetelor – acesta poate fi localizat prin flexarea ce-

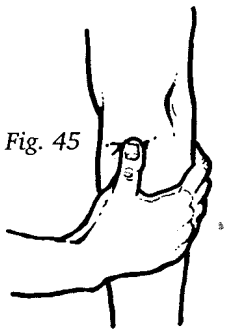


Fig. 45

lor patru degete, făcând vizibilă mișcarea mușchiului. O presiune puternică asupra acestui punct afectează nervul radial deasupra radiusului și provoacă durere. Ținând degetul mare îndreptat spre cot, în vreme ce celelalte patru sunt petrecute în jurul brațului, pentru sprijin, apăsați pe rând cele opt puncte care merg de la tendonul mușchiului extensor comun al degetelor către articulația mâinii – de trei ori câte trei secunde, pentru fiecare (fig. 45).

• **Stretching**

Întindeți antebrațul stâng, ținând palma orientată în jos. Cu degetul mare al mâinii drepte plasat pe dosul palmei și cu celelalte patru degete la baza degetelor mâinii stângi, ca sprijin, întindeți grupul mușchilor flexori, îndoind degetele spre spate (dorsiflexie; fig. 46). Mențineți poziția timp de zece secunde, apoi relaxați brațul. Repetați de trei ori.

Fig. 46

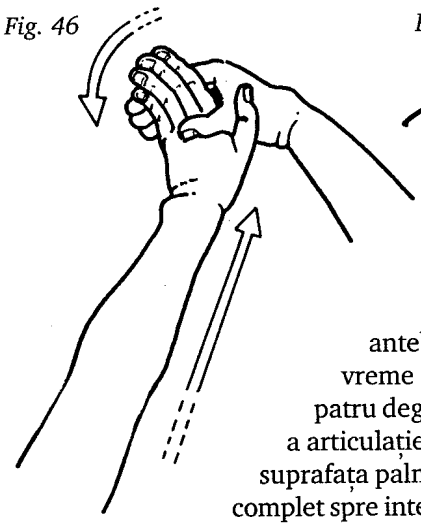
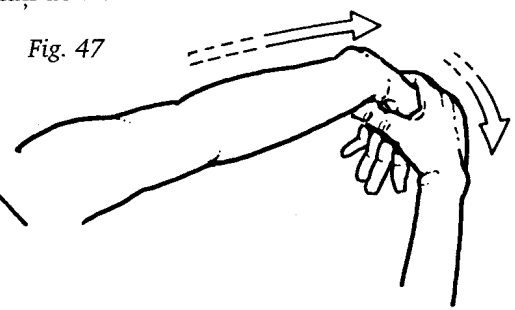


Fig. 47



Pentru a întinde partea exterioară a antebrațului, adoptați aceeași poziție; apoi, în vreme ce, cu palma orientată în jos, plasați cele patru degete ale mâinii drepte pe suprafața dorsală a articulației mâinii stângi, iar degetul mare drept pe suprafața palmară a articulației, ca sprijin, flexați mâna complet spre interior (fig. 47). Acest exercițiu întinde mușchii extensori. Mențineți poziția timp de zece secunde; repetați de trei ori.

ARTICULAȚIA MÂINII ȘI DEGETELE

Tratamentul shiatsu și stretching-ul pentru degete se execută conform explicațiilor date în partea privind încălzirea mâinii. Aceste proceduri pot fi efectuate înainte de a se trata alte părți ale corpului.

• **Întinderea membrelor superioare**

Fig. 48

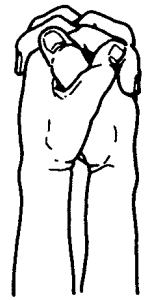


Fig. 49

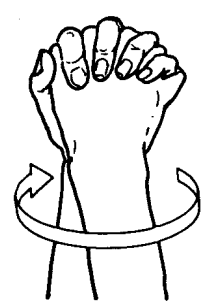
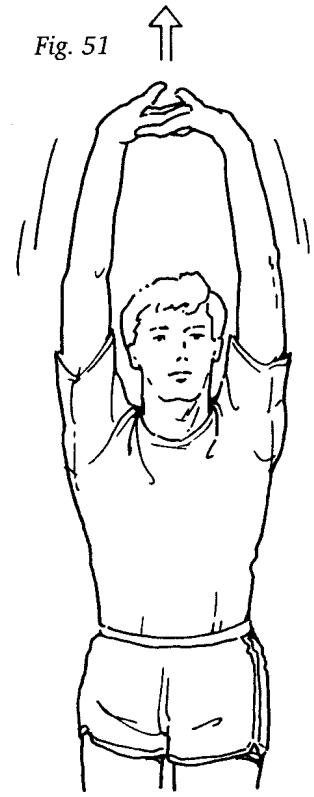


Fig. 50

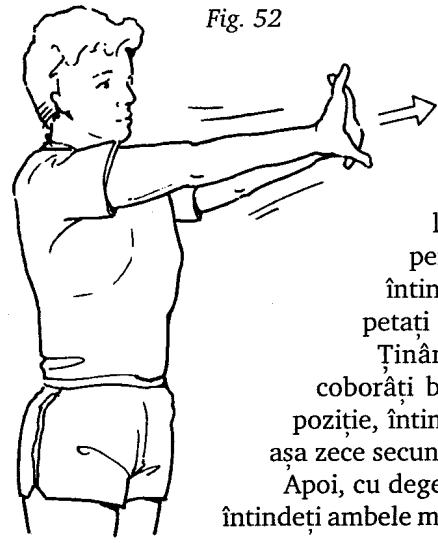
Încrucișând degetele ambelor mâini, întindeți brațele înainte. Rotiți mâinile spre stânga (figurile 48 și 49), articulația mâinii servind drept pivot al mișcării. Această mișcare produce simultan pronația mâinii drepte și supinația mâinii stângi. Apoi rotiți mâinile spre dreapta (fig. 50). Fiecare rotație durează cinci secunde. Mai întâi rotiți spre stânga, apoi spre dreapta; repetați de trei ori fiecare exercițiu.

Fig. 51



Ridicați brațele deasupra capului, cu palmele în sus și degetele încrucișate și întindeți-le în sus (fig. 51). Relaxați tot corpul cu excepția brațelor și nu-i permiteți să participe la întindere. Fiecare întindere trebuie să dureze zece secunde; repetați de trei ori.

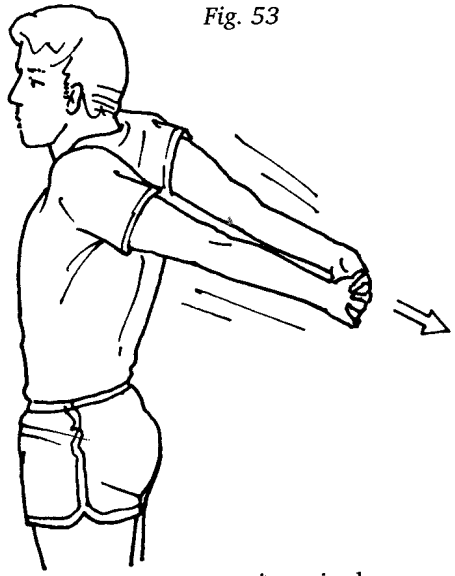
Fig. 52



Ținând în continuare degetele încrucișate, coborâți brațele până la orizontală. Din această poziție, întindeți-le mult înainte (fig. 52). Rămâneți așa zece secunde; repetați de trei ori.

Apoi, cu degetele încrucișate și întoarse spre interior, întindeți ambele mâini în spate și ridicați-le la orizontală, în

Fig. 53



măsura posibilităților. Mențineți această poziție timp de zece secunde și repetați; trei ori (fig. 53).

Efectele tratamentului shiatsu și ale stretching-ului asupra membrelor superioare

Se pot obține efecte pozitive în cazuri de nevralgie brahială, de dureri în articulația cotului, de așa-numitele „cot de jucător de tenis", de crampa scriitorului, de boala lui Raynaud, de răceală a degetelor, de paralizie a membrelor superioare și de amorțeală a mâinilor.

** Reflexe cutaneo-viscerale*

Tulburările la nivelul organelor interne și al vaselor se reflectă prin

Fig. 54

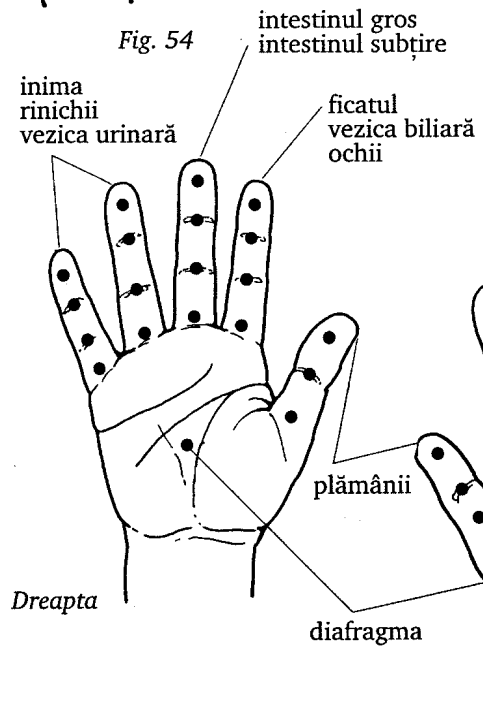
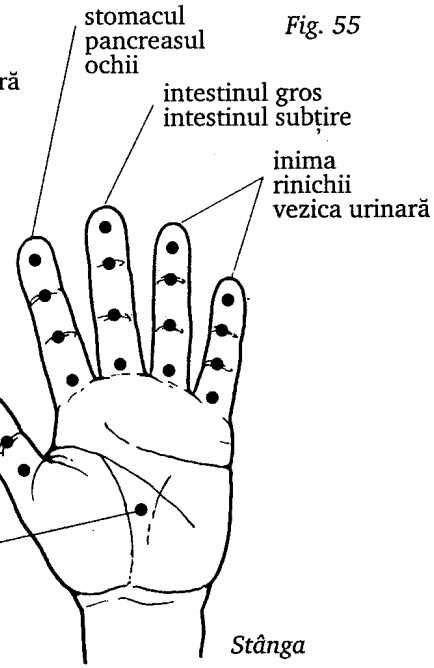


Fig. 55



rigidizarea regiunilor mâinii unde se manifestă reflexele cutano-viscerale. Prin urmare, aplicarea tratamentului shiatsu în aceste puncte stimulează reflexele în organele respective, reglându-se astfel funcționarea lor.

Mâna dreaptă (fig. 54)
- Degetul mare – plămâni
- Indexul – ficatul, vezica biliară, ochii
- Degetul mijlociu – intestinul gros și intestinul subțire
- Degetul inelar și degetul mic – inima, rinichii, vezica urinară
- Centrul palmar – diafragma

Mâna stângă (fig. 55)
- Degetul mare – plămâni
- Indexul – stomacul, pancreasul, ochii
- Degetul mijlociu – intestinul gros și intestinul subțire
- Degetul inelar și degetul mic – inima, rinichii, vezica urinară
- Centrul palmar – diafragma

4. MEMBRELE INFERIOARE

Ca de obicei, explicațiile sunt date numai pentru partea stângă. Reamintim faptul că același tratament trebuie aplicat și pe partea dreaptă.

REGIUNEA ANTERIOARĂ A COAPSEI

• **Shiatsu**

Tratamentul shiatsu pentru coapsa stângă anterioară se începe în regiunea inghinală, în locul unde piciorul se leagă de trunchi (figurile 1 și 2). Deoarece prin această regiune trec artera femurală și nervul femural, dacă ea este apăsată se stimulează atât circulația, cât și funcția nervilor. Aplicată cu zona tenară a mâinii stângi, presiunea este îndreptată spre interior și durează cinci secunde (fig. 3). Repetați de trei ori.

Fig. 1

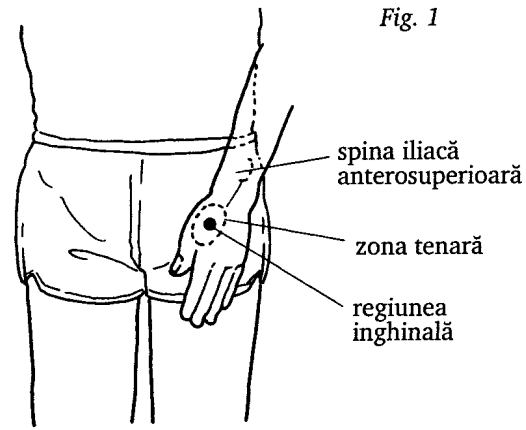


Fig. 2

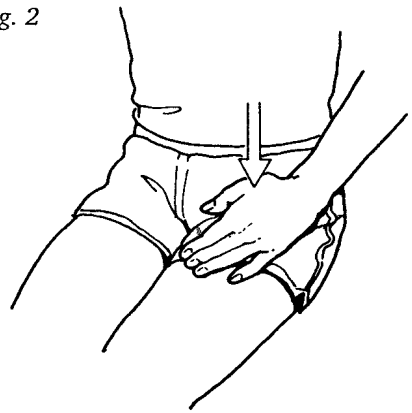
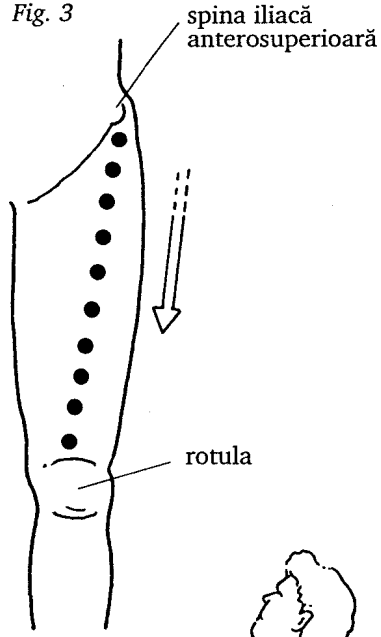


Fig. 3



În continuare, apăsați de trei ori, timp de câte trei secunde, cele zece puncte care pornesc direct de la spina iliacă anterosuperioară (situată oblic deasupra regiunii inghinale) și se întind de-a lungul mușchiului cvadricepsul femural, până aproape de genunchi (fig. 2). Aplicați presiunea cu ambele degete mari, ținându-l pe cel drept deasupra celui stâng, în vreme ce celelalte patru degete ale fiecărei mâini sunt petrecute în jurul coapsei, pentru sprijin (figurile 4 și 5). Cvadricepsul femural întinde genunchiul și ridică gamba.

Fig. 4

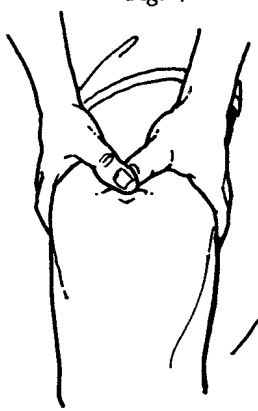
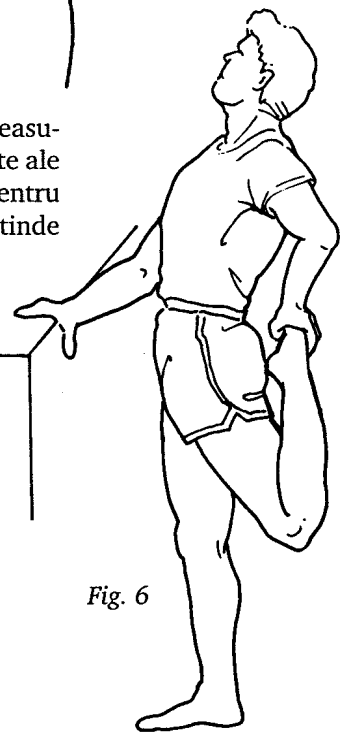


Fig. 5

Fig. 6



• **Stretching**

Întindeți cvadricepsul femural, stând în poziție verticală, puneți mâna dreaptă pe o masă sau pe un alt obiect de aceeași înălțime pentru sprijin și ridicați piciorul stâng spre spate, până când călcâiul atinge fesa. Apoi, apucând piciorul, de la baza degetelor, cu mâna stângă, trageți-l în sus (fig. 6). Mențineți această poziție timp de zece secunde, apoi coborâți piciorul în poziția inițială. Relaxați-vă puțin, înainte de a repeta mișcarea. Repetați de trei ori.

REGIUNEA INTERNĂ A COAPSEI

• **Shiatsu**

Pentru tratarea părții interne a coapsei, îndoiți genunchiul stâng și răsuciți-l în afară. Cu degetele mari suprapuse (degetul mare stâng dedesubt), apăsați fiecare dintre cele zece puncte situate de-a lungul liniei centrale a suprafeței interne a coapsei, pornind de sub regiunea inghinală și mergând până aproape de genunchi (fig. 7). Presiunea trebuie exercitată timp de trei secunde asupra fiecărui punct și repetată de trei ori. Acest tratament shiatsu este util pentru mușchii adductori, care trag partea internă a coapsei spre interior.

• **Stretching**

Din poziția așezat cu picioarele întinse, lipiți tălpile picioarelor și trageți călcâiele spre interior, cât mai mult posibil. Ținând câte o mână pe fiecare coapsă, în apropierea genunchilor, apăsați puternic și lent în jos, pentru a aduce coapsele pe podea (fig. 8). Mențineți această poziție timp de zece secunde, apoi reduceți presiunea. Repetați de trei ori.

Fig. 7

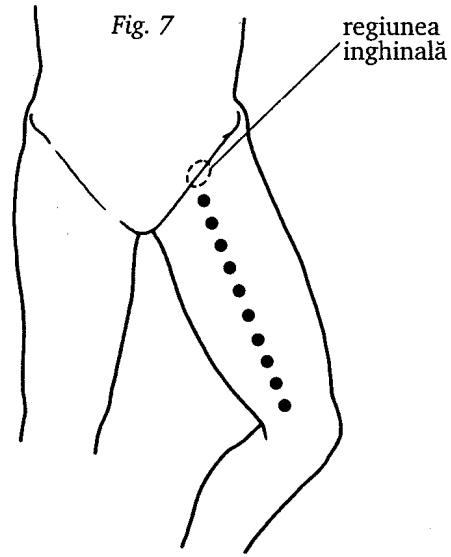
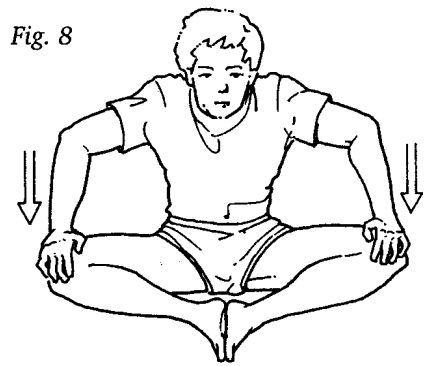


Fig. 8



ARTICULAȚIA COXOFEMURALĂ

Fig. 9

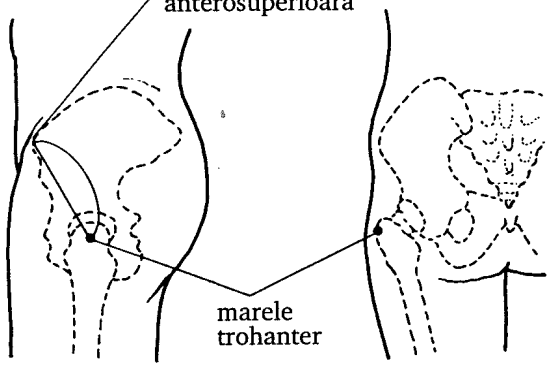


Fig. 10

regiunea laterală stângă regiunea posterioară stângă

• **Shiatsu**

Sub spina iliacă anterosuperioară, la o distanță de aproximativ zece centimetri, în diagonală, pe linia centrală a coapsei se află marele trohanter al femurului (figurile 9 și 10). Tratamentul shiatsu pentru articulația coxofemurală începe de aici. Apăsând cu palma mâinii stângi marele trohanter, îndoiți piciorul și ridicați genunchiul stâng la înălțimea articulației coxofemurale. Din această poziție, legănați piciorul, de la genunchi în jos, la dreapta și la stânga (fig. 11), realizând astfel o rotire a articulației coxofemurale spre interior și spre exterior. Dacă există o rigiditate sau o altă afecțiune la nivelul respectivei articulații, această rotire nu va fi executată ușor.

Fig. 11

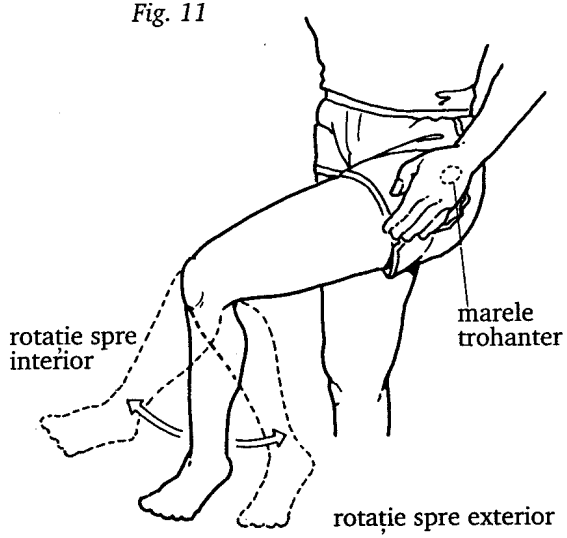
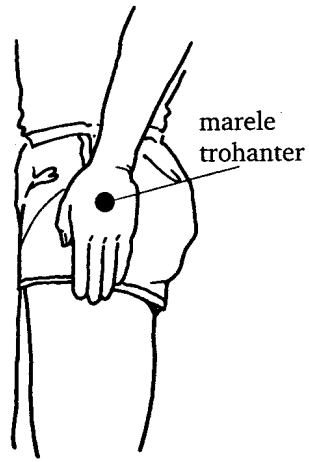


Fig. 12



Mulți mușchi se inseră pe marele trohanter. Pentru tratarea lor, după ce s-a aplicat presiunea asupra marelui trohanter (de trei ori, timp de câte cinci secunde), apăsați cu degetul mare asupra fiecăruia din cele șase puncte din jur (în direcție contrară acelor ceasornicului), de trei ori, timp de câte trei secunde (figurile 12 și 13). Apoi presați de sus în jos și oblic, pe articulația coxofemurală, cele trei puncte situate pe mușchiul fesier mijlociu și cele patru puncte de pe mușchiul marele fesier – de trei ori, timp de câte trei secunde, pentru fiecare punct (fig. 14).

Fig. 13

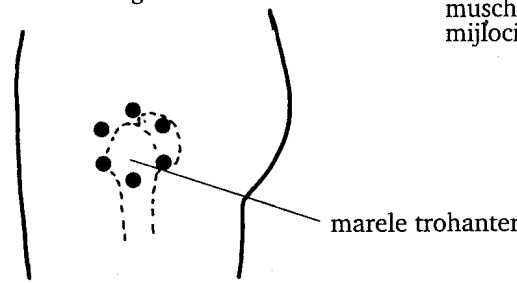
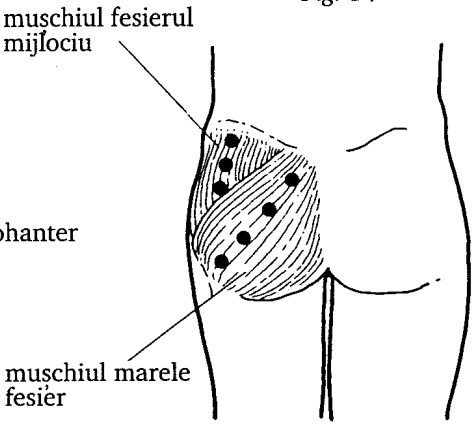


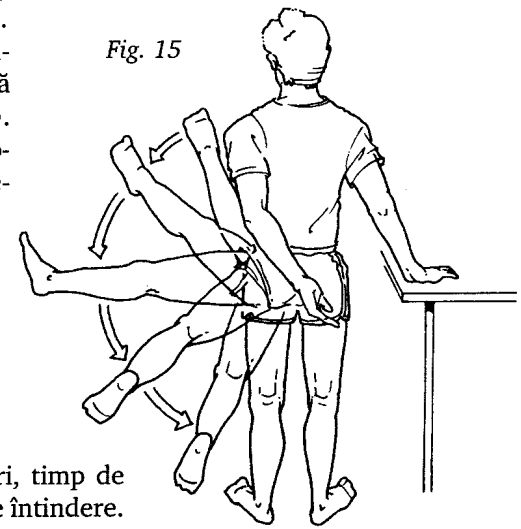
Fig. 14



• **Stretching**

Stând în picioare, cu mâna dreaptă sprijinită de o masă sau de perete, ridicați piciorul stâng în față, la o înălțime cât mai mare. Apoi descrieți încet un cerc, mutând mai întâi piciorul din față spre lateral și apoi invers (fig. 15). După aceea, aduceți din nou piciorul în față și puneți-l jos. Întinderea completă durează cinci secunde. Repetați de trei ori. Piciorul trebuie să fie ridicat cât mai sus cu putință, iar genunchiul să nu fie îndoit în timpul rotirii spre spate. După ce terminați, reluați exercițiul, de data aceasta pornind de la spate spre față. Repetați de trei ori, timp de câte cinci secunde pentru fiecare întindere.

Fig. 15



REGIUNEA LATERALĂ A COAPSEI

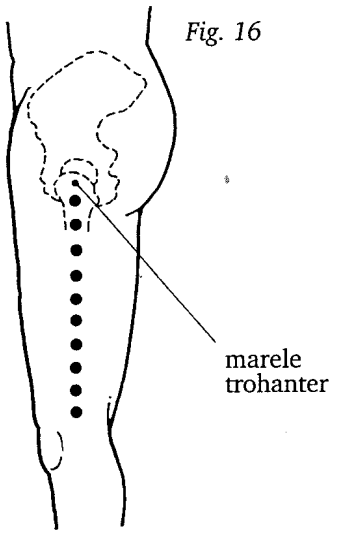


Fig. 16

• Shiatsu

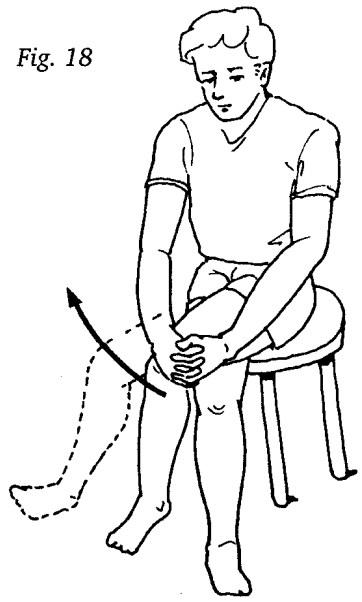
Așezați-vă pe jos, cu ambele picioare întinse. Apăsați pe rând cele zece puncte amplasate pe linia centrală a părții externe a coapsei, care pornesc imediat de sub marele trohanter (fig. 16). Presiunea este îndreptată spre centrul coapsei, fiind exercitată cu ambele degete mari, cu vârfurile apropiate, dar nu suprapuse, și cu celelalte degete ale ambelor mâini susținând piciorul (fig. 17). Fiecare apăsare durează trei secunde; se repetă de trei ori. Acest tratament acționează asupra mușchiului tensor al fasciei lata și a tendonului iliotibial.

• Stretching

Stând pe un scaun picior peste picior, cu coapsa stângă peste coapsa dreaptă, încrucișați degetele ambelor mâini și puneți-le pe partea exterioară a genunchiului stâng. Trageți spre dreapta, pentru a întinde coapsa stângă (fig. 18). Mențineți poziția timp de zece secunde; repetați de trei ori.

Fig. 17

Fig. 18

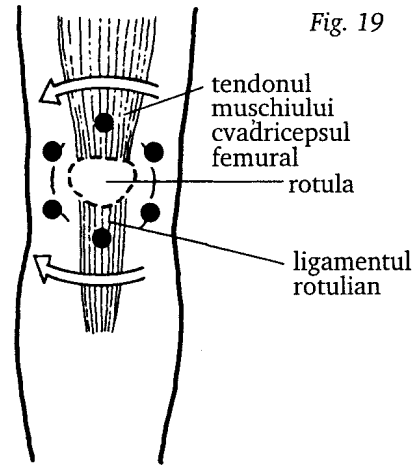


GENUNCHIUL

• Shiatsu

Deasupra genunchiului și acoperind rotula, se află tendonul mușchiului cvadricepsul femural. Sub rotulă, se găsește tendonul rotulian (fig. 19). Acești mușchi și aceste tendoane întind genunchiul și mișcă piciorul de la genunchi în jos (gamba).

Fig. 19



Atunci când se acumulează oboseala, genunchiul devine rigid, iar îndoirea lui dureroasă. Un tratament shiatsu temeinic conferă mobilitate articulației și stimulează secreția lichidului sinovial necesar pentru mișcarea sa liberă. În acest scop, așezați-vă pe jos, cu ambele picioare întinse în față. Îndoiți genunchiul stâng, ridicându-l ușor de pe podea. Apăsați punctele din jurul articulației genunchiului, începând cu cele trei puncte de sub genunchi și lucrând din exterior spre interior, cu ambele degete mari apropiate, dar nu suprapuse, în vreme ce fixați celelalte degete de la ambele mâini pe fosa poliptee, ca sprijin (figurile 20 și 21). Fiecare punct este apăsat timp de trei secunde. Apoi, aplicați presiunea asupra celor trei puncte de deasupra genunchiului, tot din exterior spre interior. Repetați ambele presiuni de trei ori.

În continuare, ținând degetele unite, puneți palma stângă deasupra genunchiului, iar pe cea dreaptă deasupra mâinii stângi (fig. 22) și executați o

Fig. 20

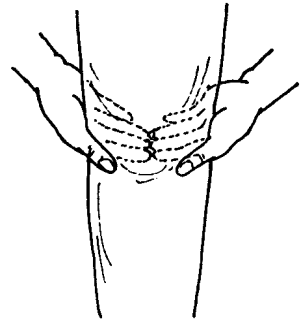


Fig. 21

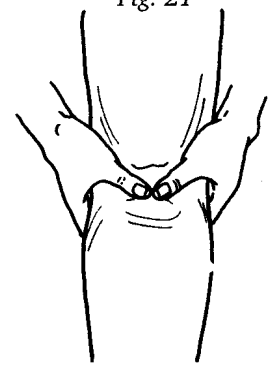
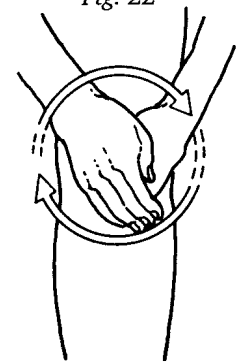


Fig. 22



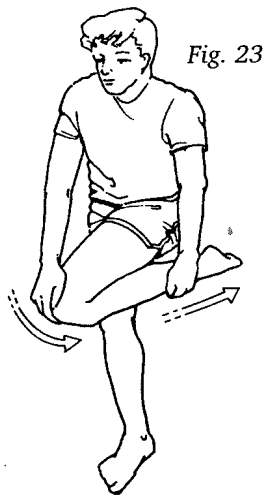


Fig. 23

presiune circulară cu palma spre interior și apoi spre exterior – de zece ori pentru fiecare tip, câte o rotație pe secundă. Este important ca presiunea să nu fie puternică, iar palma să se rotească ușor, ca și cum ar trage genunchiul în sus, spre ea.

• **Stretching**

Pentru a întinde genunchiul, stați pe piciorul drept și îndoiți genunchiul stâng. Țineți glezna piciorului stâng cu mâna stângă și trageți, până când călcâiul stâng atinge fesa stângă. Apoi, simultan, împingeți genunchiul stâng cu mâna dreaptă și trageți glezna stângă cu mâna stângă (fig. 23). Mențineți poziția timp de zece secunde; repetați de trei ori.

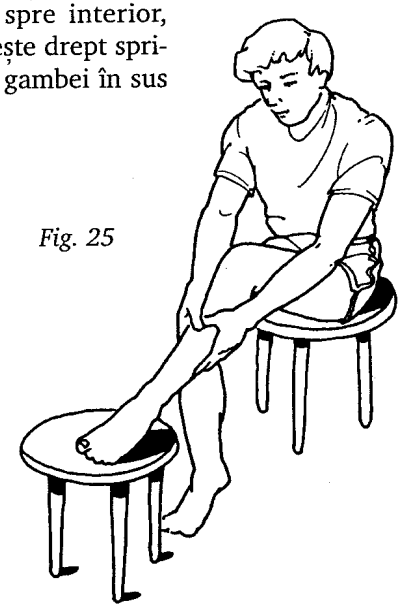
REGIUNEA ANTEROLATERALĂ A GAMBEI

• **Shiatsu**

Așezați-vă fie pe jos, cu picioarele întinse, fie pe un scaun. În ultimul caz, puneți un alt scaun în fața dumneavoastră și plasați pe el talpa piciorului stâng. Răsucind ușor genunchiul stâng spre interior, aduceți-l spre genunchiul drept, care servește drept sprijin, și întoarceți regiunea anterolaterală a gambei în sus (figurile 24 și 25).

Fig. 24

Fig. 25



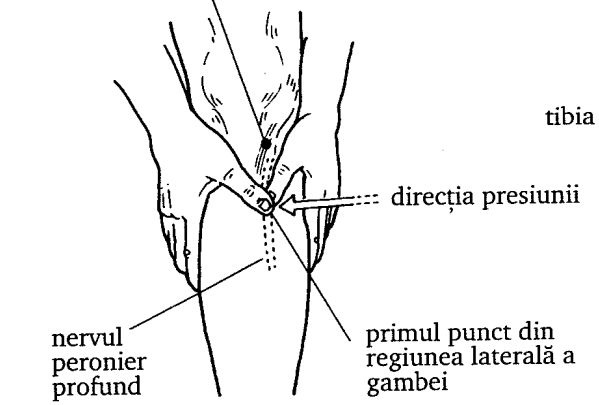


Fig. 26

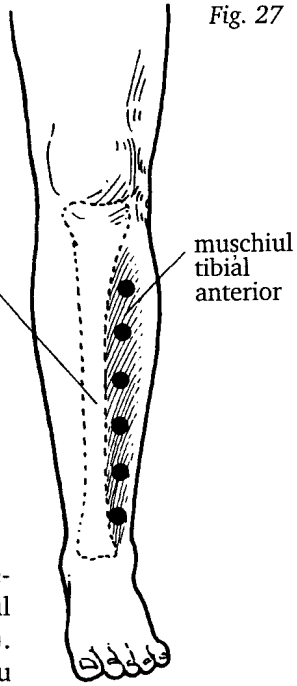


Fig. 27

Primul punct de tratament shiatsu din această regiune este amplasat cam trei centimetri sub punctul de proiecție al tibiei, chiar sub genunchi (fig. 26). Apăsați ferm acest punct, timp de cinci secunde, cu ambele degete mari, cel stâng aflându-se dedesubt, în timp ce restul degetelor sunt plasate în jurul gambei, pentru sprijin. Presiunea trebuie dirijată spre tibie. Repetați de trei ori. Deoarece acest exercițiu afectează nervul peronier profund, e posibil să vă provoace o durere acută. Continuați presiunea asupra celorlalte cinci puncte, care merg până la gleznă (fig. 27). Fiecare presiune durează trei secunde. Repetați de trei ori.

GLEZNA, SUPRAFAȚA DORSALĂ A LABEI ȘI DEGETELE PICIORULUI

• **Shiatsu**

Partea anterioară a gleznei este regiunea prin care trec tendoanele mușchilor extensori, care sunt legate de degetele piciorului. Recurgând la tratamentul shiatsu, se elimină rigiditatea articulației gleznei și se ușurează extensia degetelor. Presiunea se exercită cu ambele degete mari, care se ating, dar nu se suprapun. Celelalte degete ale ambelor mâini apucă laba piciorului, pentru sprijin. Pornind de la maleola externă spre maleola internă, apăsați pe rând cele trei puncte (figurile 28 și 29), timp de câte trei secunde pentru fiecare.

Fig. 28

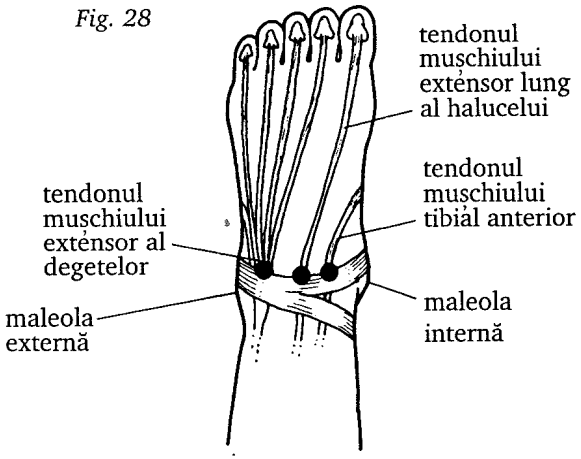
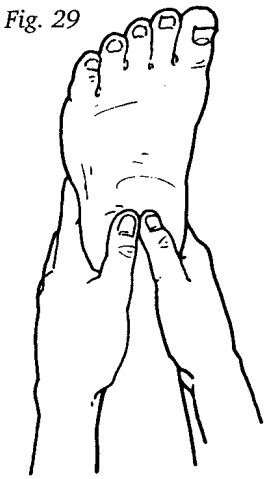


Fig. 29



Pe suprafața dorsală a labei piciorului, apăsarea shiatsu se exercită asupra celor patru puncte situate între oasele metatarsiene, între degetul mare și următorul, asupra celor patru dintre degetul al doilea și al treilea, asupra celor patru dintre degetul al treilea și al patrulea și asupra celor patru dintre degetul al patrulea și cel mic (fig. 30).

Șirul de puncte începe la baza degetelor. Pentru a efectua tratamentul, apucați cu degetele mâinii stângi degetele piciorului stâng, ca în fig. 31. Cu degetul mare al mâinii drepte, aplicați presiunea pornind de la baza degetelor și mergând spre gleznă. Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Pentru fiecare șir de puncte, tratamentul se repetă de trei ori.

Fig. 30

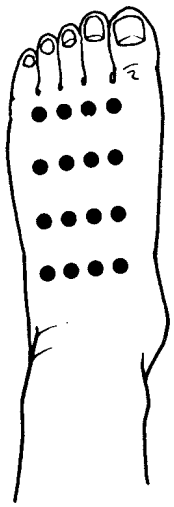
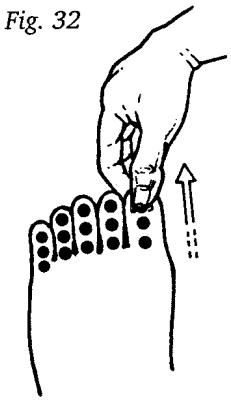


Fig. 31

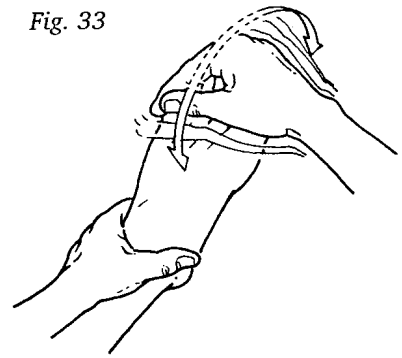
Fig. 32



Fiecare deget al piciorului stâng este prins apoi între degetul mare și indexul mâinii drepte, care sunt folosite pentru a se aplica presiunea (fig. 32).

Cele trei puncte de pe fiecare deget se află pe o linie care pornește de la bază și merge spre vârf. După aplicarea presiunii (timp de trei secunde pentru fiecare punct, trageți înainte, în ultimul punct, vârful degetului, numai o secundă. Apăsați toate cele cincisprezece puncte fără oprire; repetați toată seria de trei ori. În final, sprijinind glezna stângă cu palma stângă, puneți palma mâinii drepte pe vârfurile degetelor piciorului; mișcați toate degetele ritmic, înainte și înapoi, pentru a efectua flexia în ambele sensuri a articulațiilor (fig. 33).

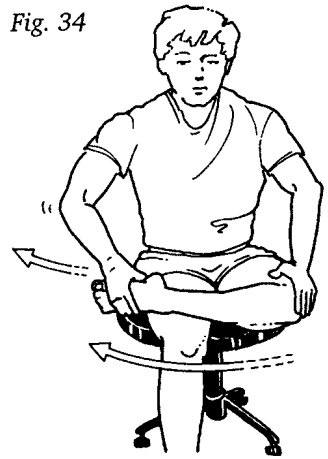
Fig. 33



- **Stretching**

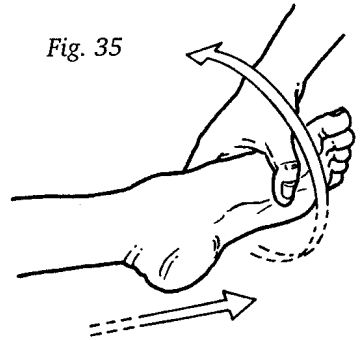
Stând pe un scaun sau pe jos, cu ambele picioare întinse înainte, îndoiți piciorul stâng și aduceți partea laterală a gambei stângi peste genunchiul drept. Talpa piciorului stâng este îndreptată spre corp. Sprijinindu-vă mâna stângă pe genunchiul stâng, apucați ferm laba piciorului cu mâna dreaptă (plasați degetul mare pe talpă, iar celelalte degete pe partea anterioară a labei) și trageți (fig. 34). Această operație întinde glezna, partea anterioară a labei piciorului și, concomitent, partea inferioară a gambei. Mențineți poziția timp de zece secunde; repetați de trei ori.

Fig. 34



Apoi efectuați o întindere spre exterior din aceeași poziție, răsucind laba piciorului spre exterior (fig. 35). Răsucirea trebuie să dureze zece secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 35



Pentru a efectua întinderea prin răsucire spre interior, apucați piciorul stâng cu mâna dreaptă – de data aceasta, degetul mare se află lângă baza degetelor piciorului, iar celelalte patru degete pe talpă – și răsuciți laba piciorului spre interior (fig. 36). Exercițiul trebuie să dureze zece secunde și să fie repetat de trei ori.

Fig. 36

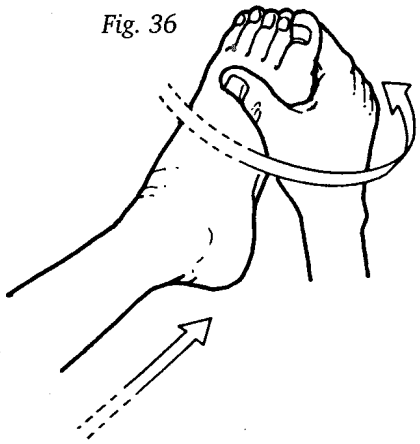
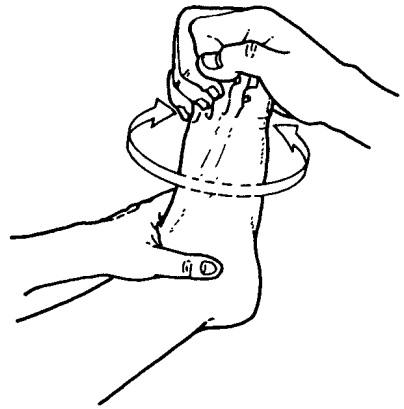


Fig. 37



În final, sprijinind glezna stângă cu mâna stângă și ținând degetele piciorului stâng cu mâna dreaptă, efectuați o întindere a degetelor rotindu-le spre interior, de zece ori; apoi, tot de atâtea ori, le veți roti spre exterior (fig. 37).

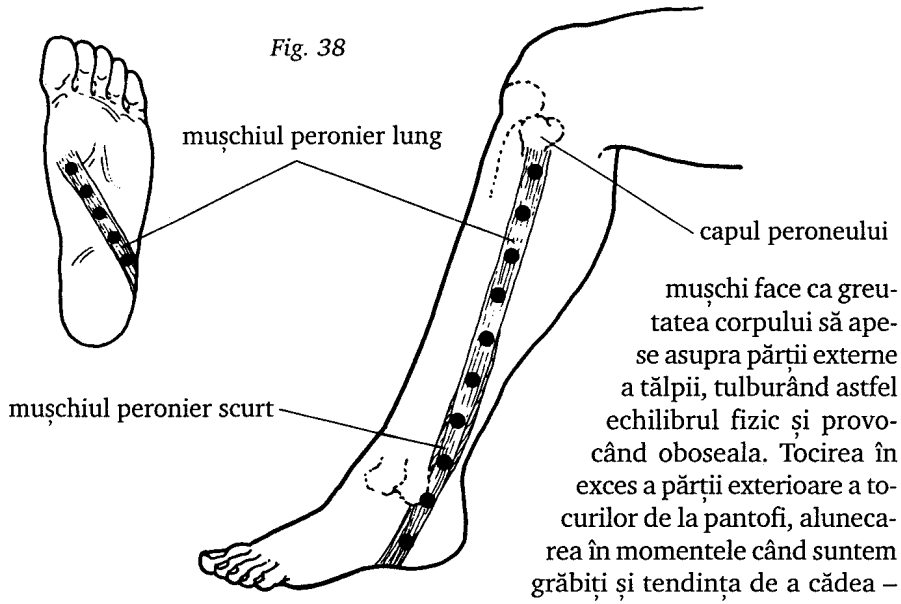
REGIUNEA LATERALĂ A GAMBEI ȘI TALPA PICIORULUI

• Shiatsu

Așezați-vă pe jos sau pe un scaun, după care îndoiți ușor genunchiul și glezna piciorului stâng. Puneți talpa piciorului stâng jos, într-o poziție stabilă. Cele zece puncte de tratament shiatsu de pe suprafața laterală a piciorului încep imediat sub capul peroneului și continuă până la maleola externă (fig. 38). Aplicați presiunea asupra fiecărui punct, timp de trei secunde. Apoi puneți genunchiul stâng jos (dacă stați pe jos) și întoarceți talpa în sus. Apăsați pe rând, cu degetul mare al mâinii drepte, toate cele cinci puncte – timp de trei secunde pentru fiecare –, începând cu regiunea cărnoasă de la baza degetului mare și continuând pe o linie oblică spre călcâi (fig. 38). Repetați de trei ori presiunea pe suprafața laterală a gambei și pe talpa piciorului.

Mușchii peronierul lung și peronierul scurt, care permit pronația labei piciorului, sunt situați în zona laterală a piciorului și a tălpii. Rigiditatea acestor

Fig. 38



mușchi face ca greutatea corpului să apese asupra părții externe a tălpii, tulburând astfel echilibrul fizic și provocând oboseala. Tocirea în exces a părții exterioare a tocurilor de la pantofi, alunecarea în momentele când suntem grăbiți și tendința de a cădea – toate acestea constituie simptome ale acestei stări. Atunci când ne confruntăm cu asemenea simptome, este bine să efectuăm un tratament shiatsu pe suprafața laterală a gambei, pentru a echilibra greutatea care apasă pe tălpi și a stabiliza mișcarea labei piciorului. Deși, în acest caz, este destul de dificil să ne tratăm pe noi înșine, trebuie să perseverăm, deoarece neglijarea simptomelor menționate mai sus poate duce la rigidizarea mușchilor peronieri.

• Stretching

Stați în picioare în fața unui perete. Plasați mâna stângă pe perete, pentru echilibru. Îndoiți genunchiul stâng și aduceți călcâiul piciorului stâng până la fese, întorcând talpa în sus. Piciorul este ținut ferm, cu degetul mare de la mâna dreaptă pe talpă și celelalte patru degete pe partea anterioară a labei. Apoi efectuați exercițiul propriu-zis, rotind talpa piciorului spre exterior și întinzând gamba, în direcția în care sunt îndreptate degetele piciorului stâng (fig. 39). Fiecare întindere trebuie să dureze cincisprezece secunde; repetați de trei ori. Apoi, într-un mod similar, rotiți talpa piciorului spre interior și întindeți gamba în direcția în care sunt îndreptate degetele piciorului stâng.

Efectele tratamentului shiatsu și ale stretching-ului asupra suprafețelor anterioară și laterală ale gambei

Tratamentele respective sunt folositoare în cazuri de: mobilitate insuficientă, „picioare reci", contracție a mușchiului cvadriceps femural, artrită a ge-

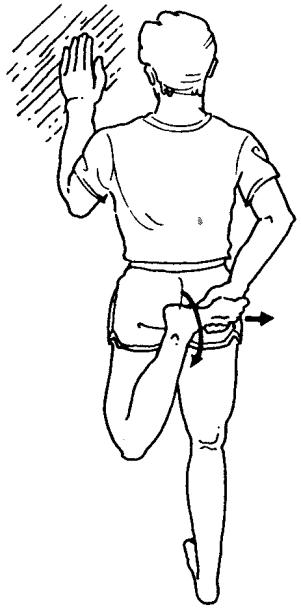
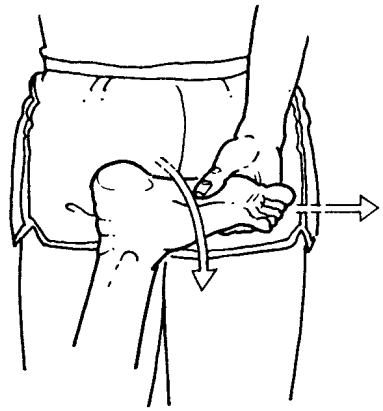


Fig. 39



nunchiului, hemiplegie, paralizie infantilă, afecțiuni ale articulației coxofemurale, reumatism, picioare tumefiate, picioare strâmbe, picioare în valgus sau în varus, echine și picioare de chinezoaică, boala beri-beri, tratare a urmărilor unor fracturi.

PUNCTELE NAMIKOSHI

• **Shiatsu**

Aceste puncte, specifice sistemului de shiatsu numit Namikoshi, sunt în număr de două, amplasate de ambele părți ale corpului, la cinci centimetri de spina iliacă anterosuperioară, pe o linie ce unește spina cu osul sacru (fig. 40). Tratamentul shiatsu se aplică asupra acestor puncte cu degetele mari. Celelalte degete ale fiecărei mâini sunt așezate pe partea anterioară a corpului, pentru sprijin, chiar sub spina iliacă anterosuperioară. Începeți cu partea stângă, apăsând puternic, în direcția sacrului (fig. 41). Presiunea va dura cinci secunde. Repetați același lucru în partea dreaptă. Apăsați alternativ, în stânga și în dreapta, în total de trei ori pe fiecare parte.

Deoarece punctul Namikoshi este situat pe mușchiul fesier mijlociu, presiunea exercitată asupra acestui mușchi afectează nervul sciatic, prin intermediul nervului fesier superior, și provoacă o durere ascuțită. Stimulul generat pe această cale se extinde asupra părții posterioare a coapsei, asupra părților anterioară și posterioară ale gambei și asupra degetelor picioarelor. Acestea, la rândul lor, stimulează funcția nervului sciatic, care este unul dintre cei mai groși și mai lungi nervi periferici.

Fig. 40

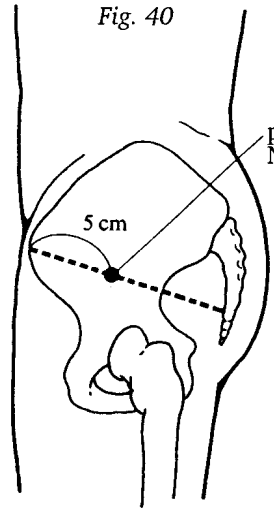
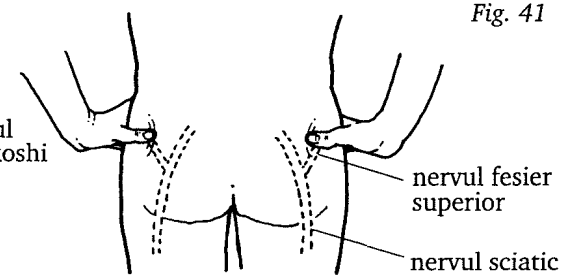


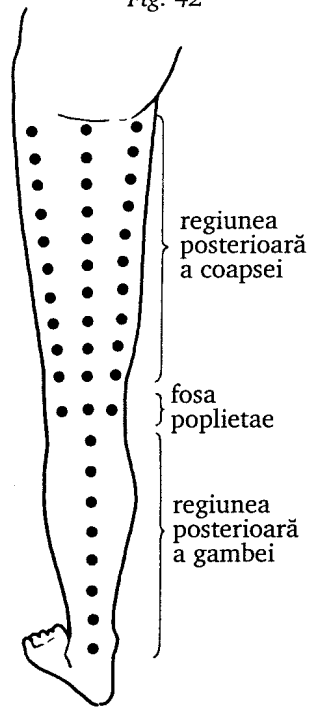
Fig. 41



Efecte

Acest procedeu ajută la tratamentul următoarelor: sciatica, constipația, diareea, răcirea picioarelor, incontinența urinară nocturnă, durerile menstruale, rigiditatea spatelui, crizele de lumbago, obstrucția urinară, oboseala membrelor inferioare, reumatismul, boala beri-beri, cârceii și amorțeala picioarelor, impotența și frigiditatea.

Fig. 42



SUPRAFAȚA POSTERIOARĂ A COAPSEI

• **Shiatsu**

Pentru efectuarea tratamentului shiatsu, fie vă așezați pe jos, cu picioarele întinse și cu genunchiul stâng (apoi cel drept) ușor îndoit, fie stați în picioare, cu piciorul stâng (apoi cu cel drept) pus pe un scaun sau pe o masă joasă. Pe partea posterioară a coapsei există trei rânduri a câte zece puncte, fiecare pornind de la plica fesieră și ajungând până la fosa poplitee (fig. 42).

Cu degetele mari ale mâinilor sprijinite pe suprafața anterioară a coapsei, apăsați fiecare punct al șirului central cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini – degetele se ating, fără să se suprapună (fig. 44). Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 43

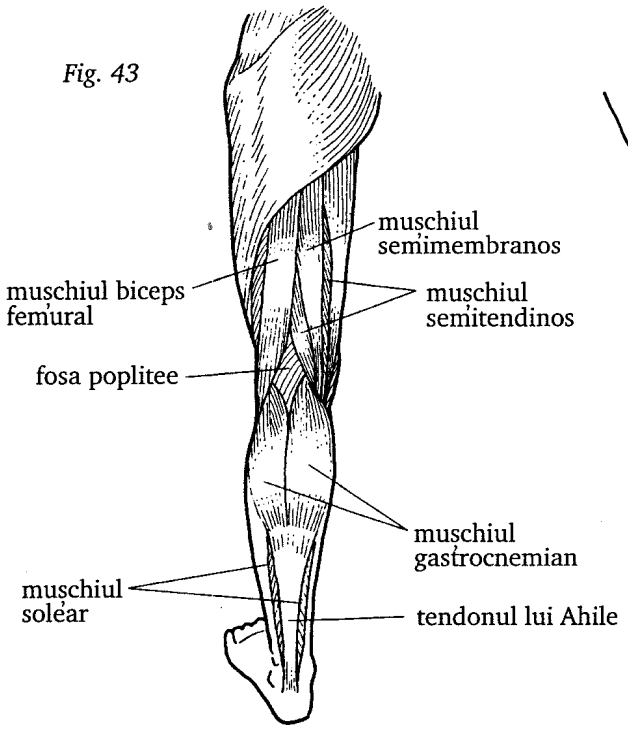
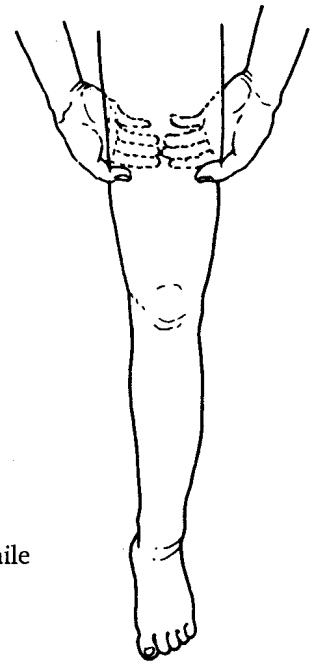


Fig. 44



Nervul sciatic trece prin această regiune. De o parte și de alta a acestuia, se află puternicii mușchi flexori, care se întind până la fosa poplitee (fig. 43). Acest grup de mușchi creează de fapt fosa și îndoaie genunchiul, aducând gamba înapoi spre partea posterioară a coapsei, ridicând laba piciorului până la fesă. Tendoanele flexorilor pot fi palpate pe ambele părți ale fosei poplitee – pe partea laterală, tendonul mușchiului biceps femural, iar pe partea mediană, tendoanele mușchilor semitendinos și semimembranos.

Cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini, apăsați apoi simultan șirurile de puncte laterale și mediane, începând chiar de sub plica fesieră și mergând până la fosa poplitee (fig. 42). Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori.

FOSA POPLITEE

• Shiatsu

Utilizând arătătoarele, degetele mijlocii și inelarele, apăsați simultan tendoanele de pe ambele părți ale fosei. Apoi, apropiind vârfurile degetelor, apăsați

Fig. 44

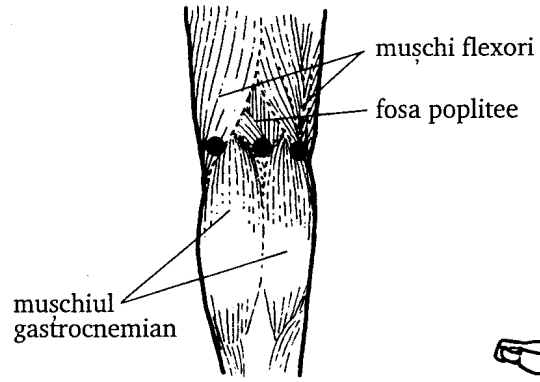
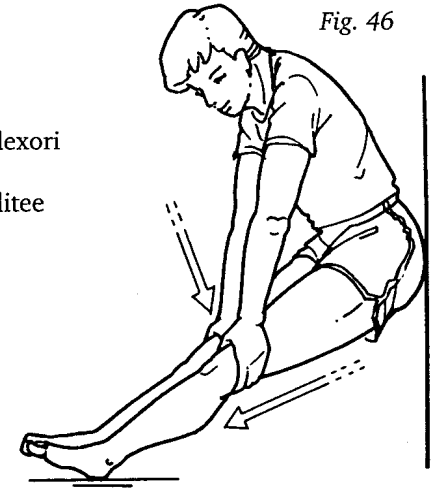


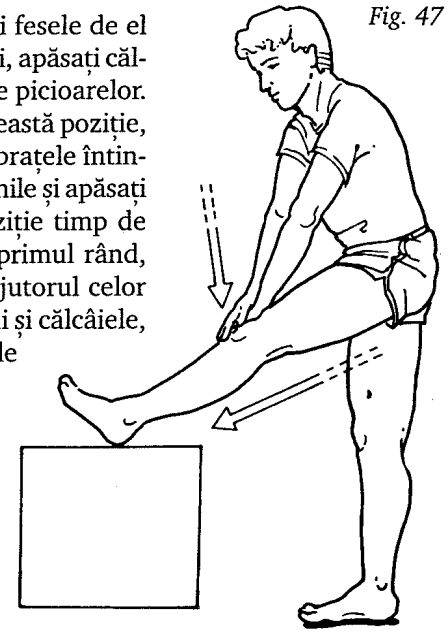
Fig. 46



și partea centrală (fig. 45). Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori. Dacă aplicați tratamentul shiatsu asupra fosei poplitee, vă veți fortifica genunchii și veți ușura funcționarea lor.

• Stretching

Fig. 47



Stând cu spatele la perete, sprijiniți fesele de el și întindeți înainte ambele picioare; apoi, apăsați călcâiele pe podea și ridicați ușor degetele picioarelor. După ce ați reușit să vă echilibrați în această poziție, înclinați ușor corpul înainte și, ținând brațele întinse, apucați ambele coapse strâns cu mâinile și apăsați în jos (fig. 46). Mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori. În primul rând, contează să vă păstrați echilibrul cu ajutorul celor trei puncte de contact: fesele, genunchii și călcâiele, în vreme ce spatele, brațele și picioarele trebuie să rămână întinse. Apoi, revenind în poziție normală, puneți călcâiul piciorului stâng pe un scaun sau pe o masă joasă. Mențineți piciorul întins și corpul stabil. Întindeți partea posterioară a coapsei și fosa poplitee prin așezarea palmelor ambelor mâini pe coapsă, puțin deasu-

pra genunchiului și apăsați în jos (fig. 47). Mențineți poziția timp de zece secunde; repetați de trei ori.

PARTEA POSTERIOARĂ A GAMBEI

• Shiatsu

Așezați-vă pe jos, cu picioarele întinse, sau stați pe un scaun; îndoiți-vă genunchiul stâng și aplecați-l în afară. Puneți ușor glezna stângă peste piciorul drept, întorcând astfel gamba stângă spre dumneavoastră. Partea posterioară a gambei este formată din trei mușchi principali: gastrocnemianul lateral, gastrocnemianul medial și solearul; aceștia, laolaltă, sunt cunoscuți sub numele de triceps sural. Ei sunt legați de călcâi prin tendonul lui Ahile (fig. 43). Acest triceps sural permite flexia plantară a gambei piciorului și ridicarea pe vârfuri. Pentru a efectua tratament shiatsu în zona respectivă, plasați mâna stângă pe genunchiul stâng. Apăsați cu vârful degetului mare al mâinii drepte pe fiecare dintre cele opt puncte aliniate pe centrul gambei, pornind de la fosa poplitee și mergând până deasupra tendonului lui Ahile, în vreme ce țineți celelalte patru degete întinse pe picior, pentru sprijin (figurile 47 și 48). Apăsați timp de trei secunde; repetați de trei ori.

Fig. 48

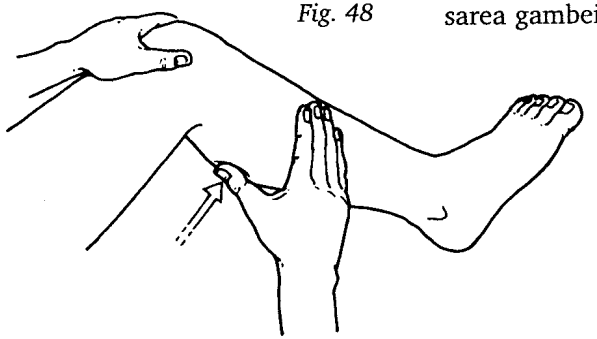
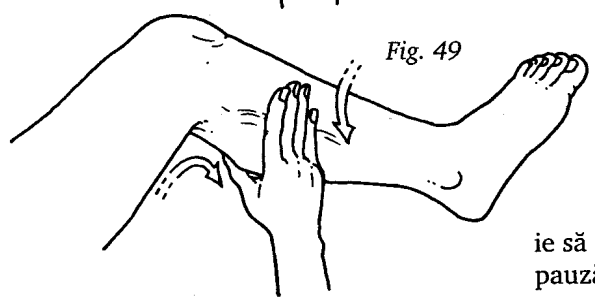


Fig. 49



Următoarea procedură constă în presarea gambei cu degetul mare (asupra gastrocnemianului lateral) și cu celelalte patru degete ale mâinii drepte (asupra gastrocnemianului medial), printr-o mișcare ascendentă (fig. 49). Degetele trebuie să apese spre interior, pentru a ridica mușchii direct în sus. Începând chiar de sub fosa poplitee, apăsați în acest fel fiecare dintre cele șase puncte ale gambei (fig. 50). Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde; faceți pauză; repetați de trei ori.

Fig. 50

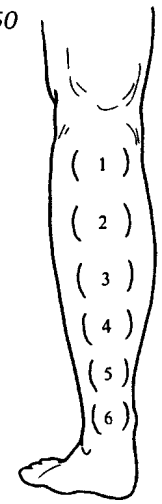
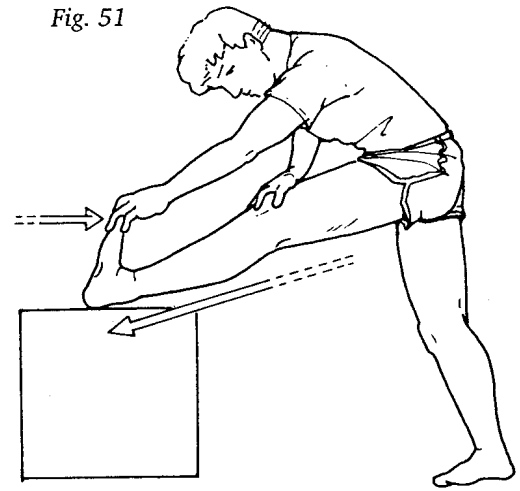


Fig. 51

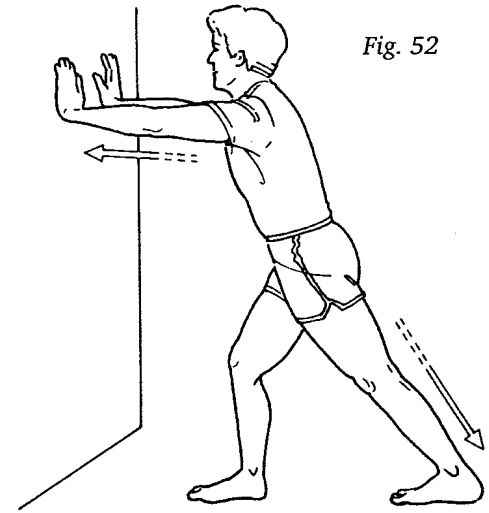


• Stretching

Stând în picioare, puneți călcâiul piciorului stâng pe un scaun sau pe o măsuță joasă. Mențineți piciorul cu degetele în sus. Puneți mâna dreaptă pe coapsa stângă, puțin deasupra genunchiului. Flexați laba piciorului stâng, apucând toate degetele cu mâna stângă, și trageți spre corp (fig 51). Mențineți poziția timp de zece secunde; repetați de trei ori.

Pentru a întinde gamba, stați în picioare, sprijinindu-vă ambele mâini de perete și plasând piciorul drept în față, iar pe cel stâng, în spate, ținând ambele tălpi lipite pe podea (fig. 52). Îndoiți ușor genunchiul drept și aplecați încet corpul înainte. Mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori.

Fig. 52



CĂLCÂIUL

• Shiatsu și stretching

Pentru tratamentul călcâiului, shiatsu și stretching-ul sunt efectuate concomitent. Îndoiți genun-

chiul stâng și plasați glezna stângă pe genunchiul drept. Întindeți călcâiul stâng înainte. Sprijiniți glezna cu mâna stângă, îndreptați vârful degetului mare al mâinii drepte spre talpă și puneți cele patru degete ale mâinii drepte pe partea laterală a gleznei. Între călcâi și tendonul lui Ahile sunt amplasate trei puncte de tratament shiatsu. Apăsați-le pe rând, masându-le pe direcția ascendentă (figurile 53 și 54). Fiecare presiune durează trei secunde; repetați de trei ori. Apoi, apucând ușor mijlocul tendonului lui Ahile, deasupra maleolei, întindeți-l rapid în sus și în jos, ritmic, de zece ori (fig. 55).

Fig. 53

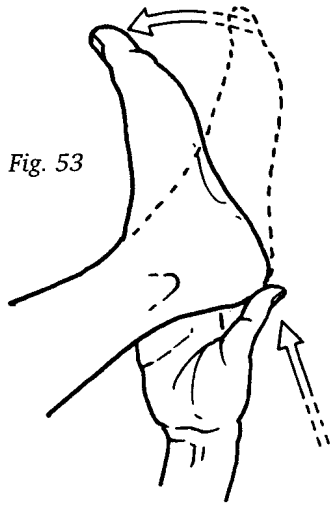


Fig. 54

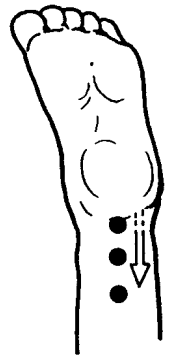
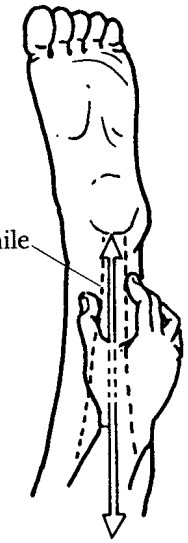


Fig. 55



TALPA PICIORULUI

Fig. 56

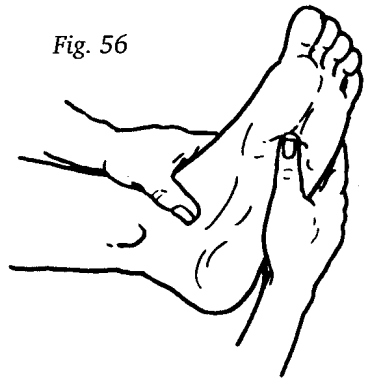
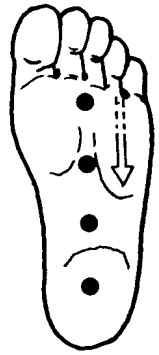


Fig. 57



- **Shiatsu**

Stați cu piciorul drept îndoit, iar pe cel stâng întindeți-l înainte. Întoarceți genunchiul stâng în afară și trageți piciorul, cu talpa în sus, spre corp. Sprijinind glezna cu mâna stângă, efectuați tratamentul shiatsu pe talpa piciorului stâng, cu degetul mare al mâinii drepte (fig. 56). Celelalte

degete sunt petrecute în jurul labei piciorului, pentru sprijin. Cele patru puncte pentru aplicarea presiunii sunt situate pe linia centrală a tălpii, pornind de la baza celui de-al treilea deget și ajungând până la călcâi (figura 57). Apăsați fiecare punct timp de trei secunde; repetați de trei ori.

Mersul îndelungat pe asfalt ori pe alte suprafețe dure – lucru destul de frecvent în zilele noastre – face ca talpa piciorului să-și piardă flexibilitatea sa naturală. Mai mult decât atât, din cauza strânsei legături dintre coloana vertebrală și tălpi, atunci când spatele devine rigid, același lucru se întâmplă și cu talpa (figurile 58-60). De aceea, este necesar să menținem elasticitatea mușchilor labei piciorului; în acest context, aplicarea în mod amănunțit a presiunii shiatsu pe linia centrală a tălpii este extrem de importantă.

A. vertebre cervicale
B. vertebre toracice
C. vertebre lombare
D. sacru
E. coccis

Fig. 58

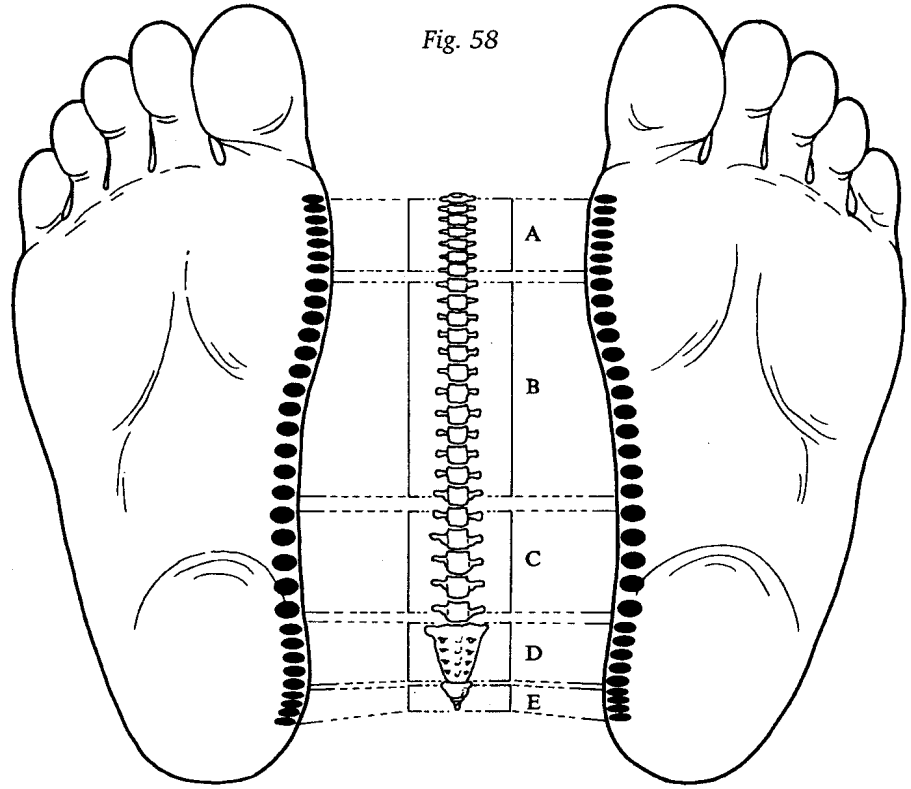


Fig. 59

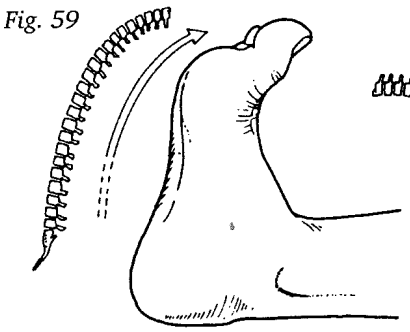


Fig. 60

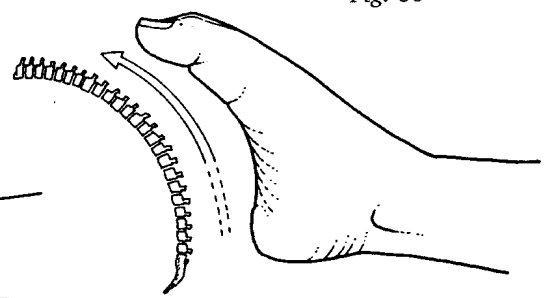
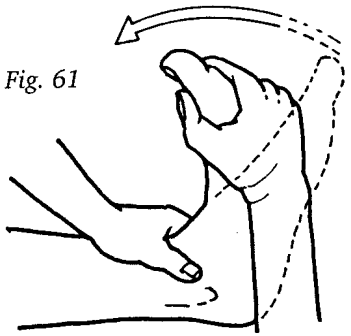


Fig. 61



stretching prin flexie plantară

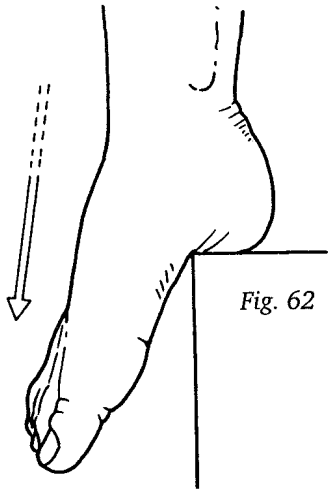


Fig. 62

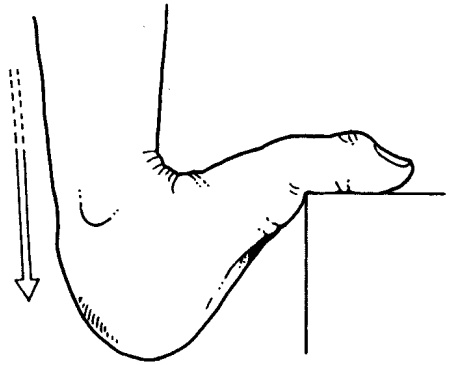
- **Stretching**

Utilizând aceeași poziție ca pentru tratamentul shiatsu descris anterior, puneți mâna stângă pe glezna stângă. Degetul mare al mâinii drepte se plasează pe suprafața anterioară a labei stângi, la baza degetelor, iar celelalte degete cuprind talpa. Flexați laba, împingând degetele mult spre corp (fig. 61). Apoi efectuați flexia plantară a piciorului stâng. Repetați flexia dorsală și cea plantară, alternativ, de trei ori, timp de câte zece secunde pentru fiecare.

Lângă un perete, puneți o cărămidă, un bloc de beton sau ceva asemănător pe care

Fig. 63

stretching prin flexie dorsală



puteți să stați fără să vă pierdeți echilibrul. Sprijiniți-vă cu ambele mâini de perete, stați pe cărămidă ținând degetele picioarelor în afara marginii, și păstrați-vă echilibrul, deplasați-vă greutatea în față pentru a efectua întinderea în flexie plantară (fig. 62). Rămâneți așa timp de zece secunde. După aceea, schimbați-vă poziția, astfel încât călcâiele să depășească marginea suportului pe care stați. Pentru a efectua flexia dorsală a labei, păstrați-vă în continuare un echilibru stabil și deplasați-vă greutatea spre spate. Repetați ambele extensii de trei ori, alternativ (fig. 63).

- **Shiatsu și stretching cu ambele picioare**

Acest fel de shiatsu și stretching se efectuează cu labele picioarelor, din poziție culcat pe spate. Mai întâi, întindeți piciorul stâng și răsuciți-l în afară. Apoi, îndoiți piciorul drept și, cu talpa acestuia, aplicați presiunea shiatsu asupra celor șase puncte situate pe o linie ce pornește în jos, de la fosa poplitee până la gleznă (fig. 64). Fiecare apăsare durează trei secunde. Repetați presiunea asupra acelorași puncte dar în jurul piciorului stâng, cât mai spre interior (fig. 65). Fiecare aplicare durează trei secunde; repetați de trei ori. Din aceeași poziție, masați gamba cu talpa piciorului drept – în sus și în jos –, rapid, de zece ori (fig. 66).

Fig. 64

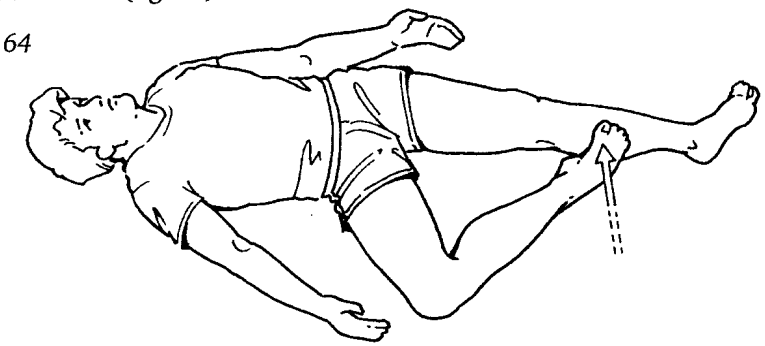


Fig. 65

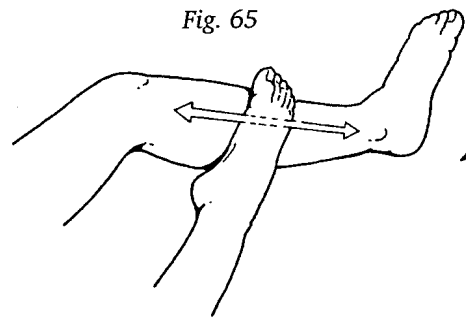
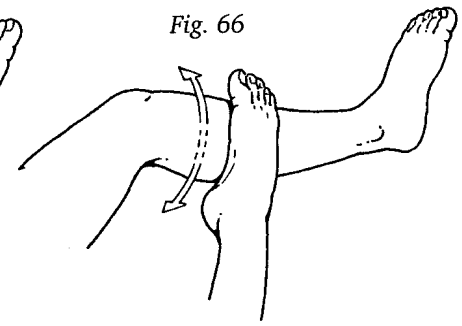


Fig. 66



Următorul tratament shiatsu se efectuează pe talpa piciorului. Tot din poziția culcat pe spate, ținând ambii genunchi îndoiți și depărtați, aplicați presiunea, cu degetul mare al piciorului drept, asupra celor patru puncte situate în centrul tălpii stângi, pornind de la baza degetelor spre călcâi (fig. 67). Fiecare apăsare trebuie să dureze trei secunde; repetați de trei ori. Apoi, cu călcâiul drept, presați cu forță, timp de cinci secunde, curbura piciorului stâng (fig. 68). Repetați de trei ori.

Fig. 67

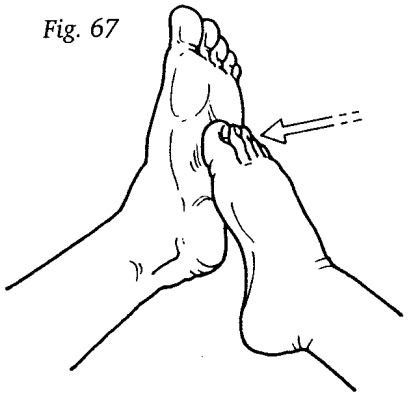
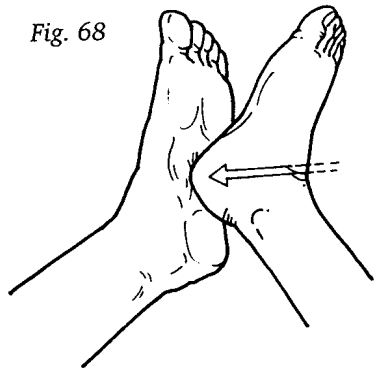


Fig. 68



Extensia și flexia plantară se efectuează tot cu talpa piciorului. Extensia plantară se face din poziția culcat pe spate. Ținând piciorul stâng întins, trageți degetele acestuia spre dumneavoastră, cu ajutorul degetelor de la piciorul drept (fig. 69). Mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori. Flexia plantară se efectuează în mod asemănător, exceptând faptul că degetele piciorului drept le împing pe cele ale piciorului stâng spre exterior (fig. 70). Rămâneți în această poziție zece secunde și repetați de trei ori. Aceste proceduri, implicând ambele picioare, dacă sunt efectuate de două ori pe zi – seara, înainte de a vă culca, și dimineața, înainte de a vă scula din pat, vă vor permite să executați mult mai ușor o serie întreagă de mișcări.

Fig. 69

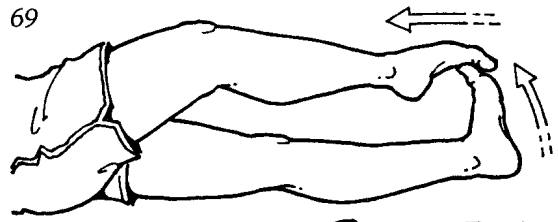
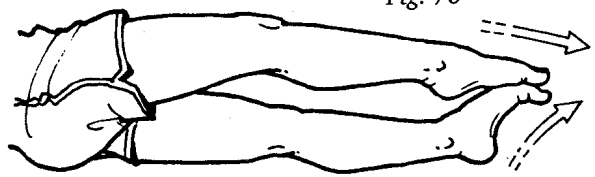


Fig. 70

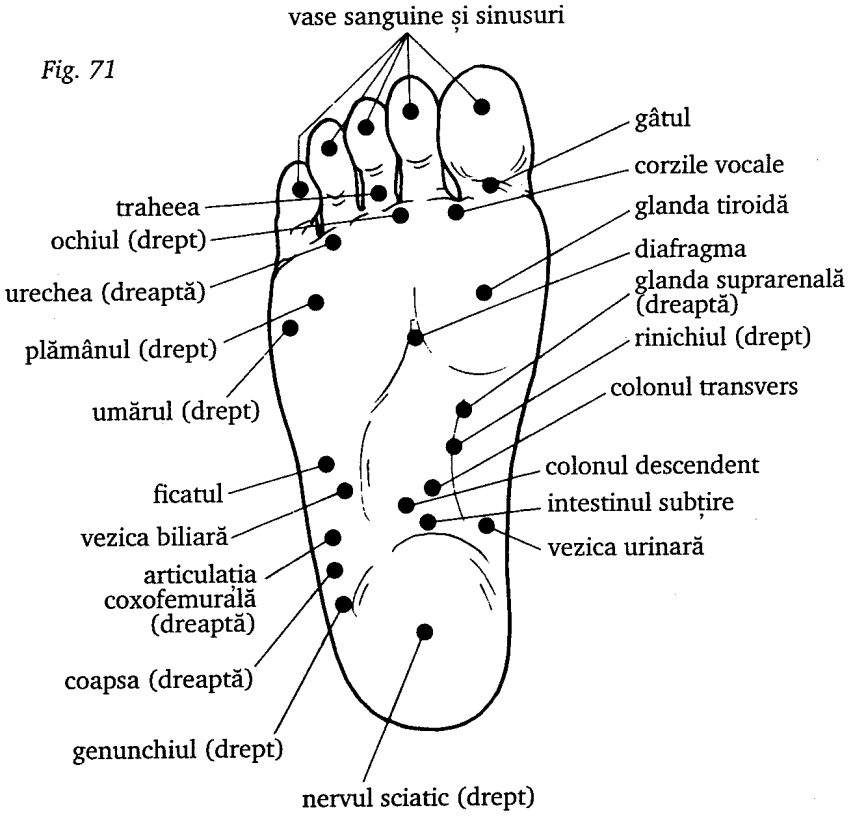


Efectele tratamentului shiatsu și ale srtetching-ului asupra regiunilor posterioare ale membrelor inferioare

Tratamentele respective aduc alinare în următoarele cazuri: sciatică, reumatism, cârcei, picioare strâmbe, artrită a genunchiului, contracție a tendonului lui Ahile, răcirea picioarelor, hemiplegie, paralizie infantilă, afecțiuni ale articulației șoldului, boala beri-beri, picioare în valgus, în varus și deficiențe motorii. În plus, reprezintă o bună terapie după fracturi.

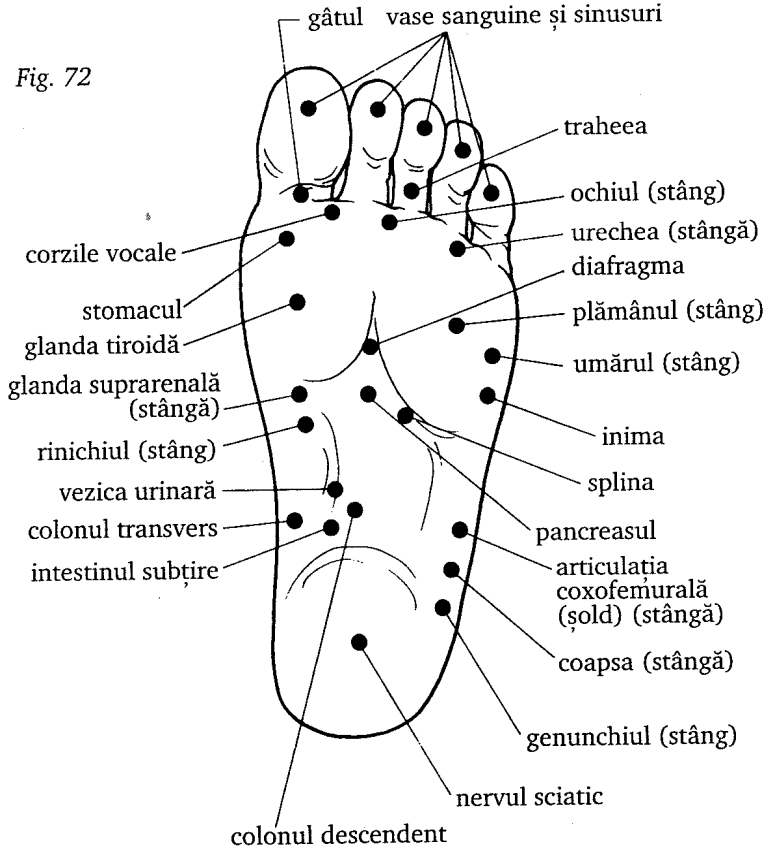
* *Punctele reflexe de pe tălpi, utilizate în tratamentul shiatsu*

Fig. 71



Dreptul

Fig. 72



Stângul

Numeroase puncte amplasate pe tălpi stimulează reacții în diferite organe ale corpului (figurile 71 și 72). Dacă atunci când apăsați unul dintre ele simțiți o durere, este cazul să efectuați un tratament shiatsu insistent asupra respectivului punct, precum și asupra locurilor dimprejur, pentru a stimula reacții și a regla funcția organelor corespunzătoare. În acest caz, este important să ținem minte că presiunea digitală nu trebuie exercitată brusc și cu prea multă forță, ci treptat și delicat, astfel încât să producă o senzație plăcută. Deci, cu alte cuvinte, tratamentul shiatsu este eficient numai dacă se aplică o presiune corectă pe locul corect.

Până și persoanele care fac mult sport au tendința să neglijeze tălpile picioarelor. Acest tip de tratament îmbunătățește circulația, fără să obosească inima; de aceea, el poate fi efectuat cu ușurință chiar și de către persoanele mai în vârstă. Timpul pe care îl petreceți executând această procedură, precum și tratamentul shiatsu pentru membrele inferioare, nu este un timp pierdut pentru că, în general, ele au un efect de întinerire.

5. SHIATSU ȘI STRETCHING PENTRU SPATE

În cele ce urmează, termenul *spate* se va referi la coloana vertebrală și la cele treizeci și trei de vertebre ce o compun: șapte vertebre cervicale, douăsprezece toracale, cinci lombare, cinci sacrale și patru vertebre rudimentare ale coccisului. Aceste vertebre joacă un rol important în sprijinirea capului și în menținerea poziției verticale. Cele douăzeci și trei de discuri intervertebrale cartilaginoase acționează ca absorbante de șocuri pentru vertebre. Mușchii spinali permit răsucirea coloanei, aplecarea ei înainte și înapoi, la stânga și la dreapta și extensia ei. Lipsa de exercițiu sau oboseala provoacă rigiditatea acestor mușchi, ducând la inhibiția fluxului de substanțe nutritive care vin, prin limfă și prin sânge, către vertebre și discuri intervertebrale. Drept urmare, spatele se deformează, iar discurile intervertebrale se subțiază în asemenea măsură încât pot cu ușurință să alunece în afara poziției lor corecte. Este important să prevenim acest lucru cu ajutorul unor exerciții zilnice și efectuând procedurile de shiatsu și stretching indicate mai jos, ce au menirea de a face mușchii spatelui mai elastici.

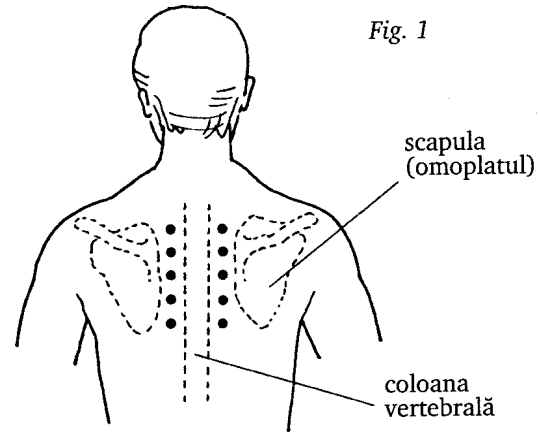
REGIUNEA INTERSCAPULARĂ

• **Shiatsu**

Tratamentul shiatsu pentru spate începe cu regiunea interscapulară (fig. 1). Deoarece în această parte a corpului este greu să efectuați shiatsu cu propria mână, e nevoie de tehnici speciale.

Există două șiruri a câte cinci puncte shiatsu pe ambele părți ale spatelui, între coloana vertebrală și scapulă. Pentru a aplica presiunea

Fig. 1



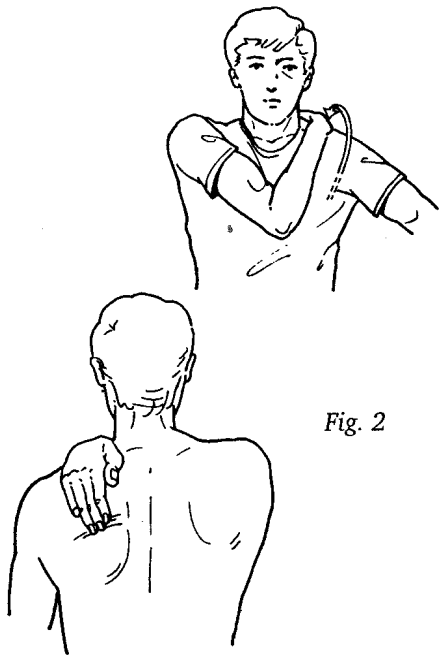


Fig. 2

de tip shiatsu pe partea stângă, aduceți mâna dreaptă peste umărul stâng, plasând indexul, degetul mijlociu și inelarul pe primul punct al regiunii interscapulare stângi (fig. 2). Apăsați punctele unu și doi, alternativ, de trei ori fiecare. Presiunea trebuie îndreptată spre piept; fiecare apăsare va dura trei secunde.

În continuare, întindeți înainte brațul stâng, îndoiți cotul și relaxați brațul. Petrecând mâna dreaptă pe sub brațul stâng, apăsați cu indexul, degetul mijlociu și inelarul al treilea punct, aflat în regiunea interscapulară stângă (fig. 3). Aplicați presiunea asupra acestui punct și asupra punctelor patru și cinci, câte trei secunde pentru fiecare. Repetați de trei ori. Presiunea trebuie îndreptată spre piept.

Fig. 3

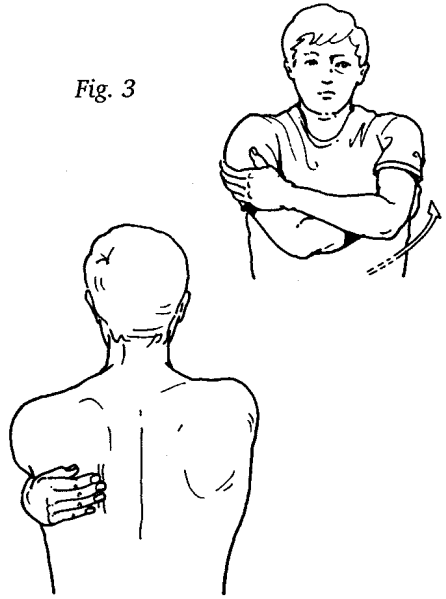
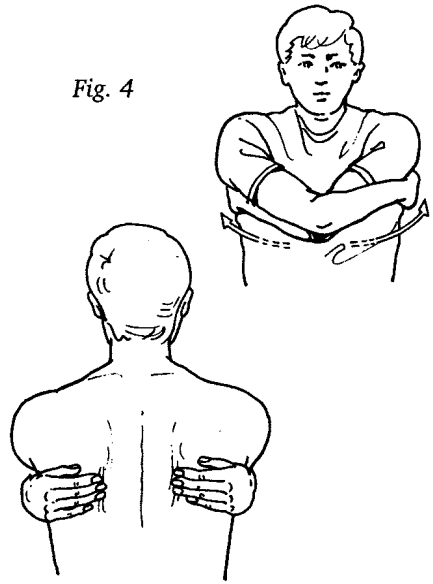


Fig. 4



După ce ați efectuat tratamentul pentru partea stângă, procedați la fel pentru partea dreaptă. În final, el se efectuează simultan pe ambele părți. Încrucișând brațele pe piept, apăsați marginea exterioară a primului punct din regiunea interscapulară stângă cu indexul, degetul mijlociu și inelarul mâinii drepte, iar marginea exterioară a primului punct din regiunea interscapulară dreaptă cu degetele mâinii stângi (fig 4).

Presiunea trebuie îndreptată în afară, prin tragere, și durează trei secunde. Repetați de trei ori. Continuați să apăsați în același fel, pe ambele părți, toate celelalte puncte. Acest tratament shiatsu are drept efect deschiderea scapulelor în afară și determină, astfel, întinderea mușchilor regiunii interscapulare. Atunci când veți reuși să efectuați acest tratament cu ușurință, înseamnă că ați ajuns să stăpâniți o tehnică de shiatsu și de stretching extrem de sofisticate.

REGIUNILE SUBSCAPULARĂ ȘI LOMBARĂ

• Shiatsu și stretching

Mai jos de regiunea interscapulară sunt amplasate două șiruri a câte cinci puncte fiecare (în regiunea subscapulară) și două șiruri a câte cinci puncte în continuare (în regiunea lombară), care pornesc de la a cincea vertebră lombară și merg până la sacru (fig. 5). Tratamentul shiatsu se efecuează simultan pe șirul stâng și pe cel drept cu ajutorul degetelor mari, îndreptate în sus (fig. 6). Celelalte patru

Fig. 5

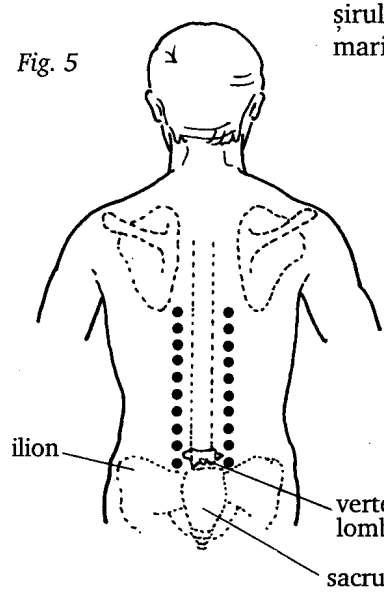


Fig. 6

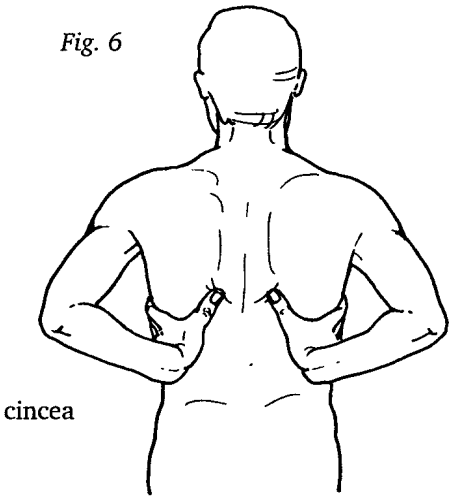
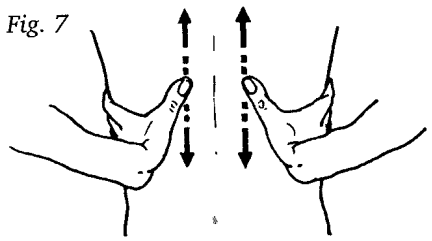
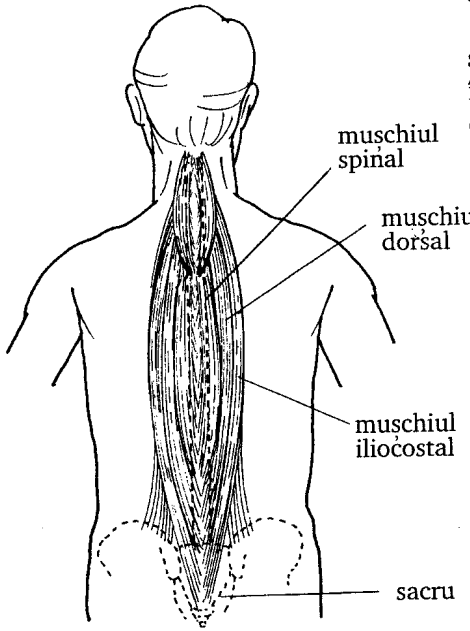


Fig. 7



degete ale ambelor mâini sunt îndoite spre abdomen. Presiunea este dirijată spre abdomen. Fiecare apăsare durează trei secunde. Repetați de trei ori. Cea mai bună metodă de a apăsa primele puncte subscapulare este să puneți degetele mari cât mai aproape de marginile de jos ale scapulei; altfel spus, degetele mari trebuie să fie așezate imediat sub scapulă.

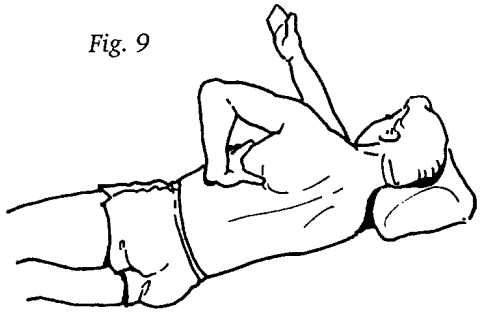
Fig. 8 Mușchii jgheaburilor vertebrale



Stretching-ul constă în presarea simultană, cu mișcări scurte, în sus și în jos, cu degetele mari, a fiecărui punct din șirul din stânga și din dreapta (fig. 7). Fiecare apăsare durează trei secunde. Efectuați o serie completă a acestor mișcări de întindere. În regiunea respectivă se află mușchii jgheaburilor vertebrale – mușchii spinali și mușchii lungi dorsali –, din imediata vecinătate a coloanei vertebrale, și mușchii iliocostali, pe părțile externe, care controlează mișcările laterale ale coloanei vertebrale (fig. 8).

Stretching-ul aplicat în această regiune dă elasticitate mușchilor spatelui și ușurează mișcările. Eficiența este și mai mare dacă exercițiul se efectuează în cada cu apă caldă sau stând culcat pe o parte, în pat, când mușchii sunt relaxați. Dintr-o asemenea poziție, apăsați cele cinci puncte interscapulare și cele zece din regiunile subscapulare și lombare cu indexul, degetul mijlociu și inelarul, începând cu partea stângă (fig. 9).

Fig. 9



REGIUNEA SACRALĂ

• Shiatsu

Mușchii jgheaburilor vertebrale pornesc din regiunea sacrală, de la creasta iliacă, și ajung până la vertebrele lombare, coaste, vertebrele toracale și cervicale. Pe sacru, există trei puncte de tratament shiatsu (figura 10). Ele se apasă cu vârfurile ambelor degete mari, ridicate în sus și atingându-se, și cu celelalte patru degete ale mâinilor aduse spre abdomen (fig. 11). Fiecare presiune durează trei secunde. Repetați de trei ori. Deoarece punctele sunt situate direct pe sacru, presiunea trebuie să fie delicată și moderată.

Fig. 10

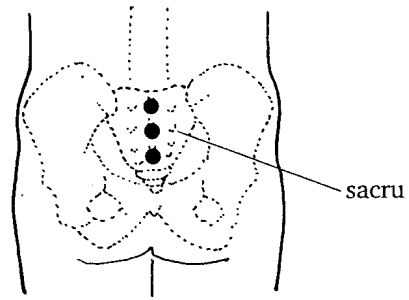
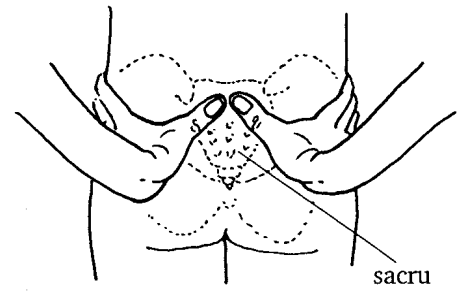


Fig. 11



• Stretching-ul spatelui

Întindeți-vă pe podea, o pernă sub spate. Mai întâi, duceți brațele deasupra capului și relaxați-vă. Apoi întindeți spatele, trăgând cu putere brațele în sus și picioarele în jos (fig. 12). Mențineți această poziție timp de zece secunde; în final, reveniți în poziția inițială relaxată. Repetați de trei ori.

După aceea, continuând să stați culcat pe spate, îndepărtați perna. Împreunați-vă degetele ambelor mâini și, cu palmele întoarse în afară, întindeți brațele în sus. Fără să mișcați partea inferioară a corpului, îndoiți spre stânga trunchiul, capul și brațele, cât mai mult posibil (fig. 13). Mențineți această poziție timp de zece secunde. Reveniți în poziția inițială. Repetați de trei ori, apoi efectuați același stretching spre dreapta, de asemenea de trei ori.

Așezați-vă pe un scaun și duceți ambele mâini la ceafă, împreunând degetele. Apăsați cu palmele osul occipital și aplecați trunchiul înainte, cât mai

Fig. 12

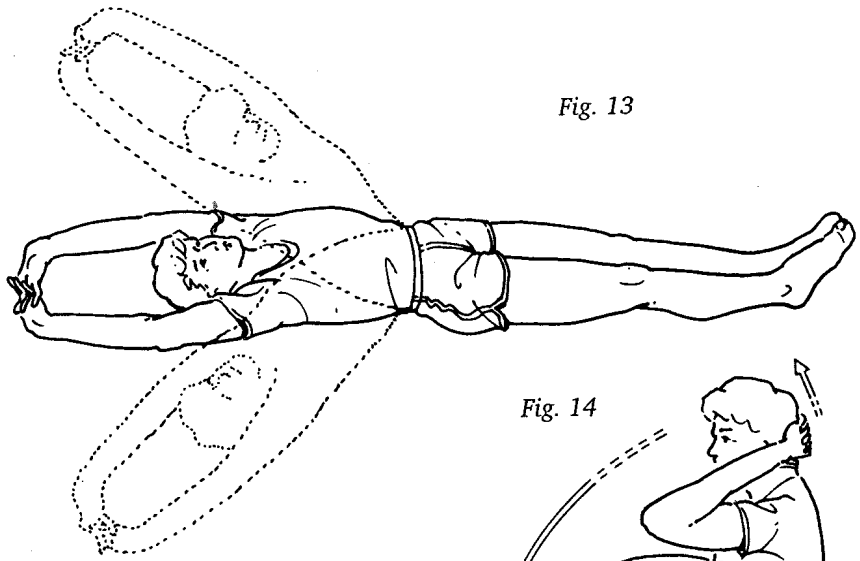


Fig. 13

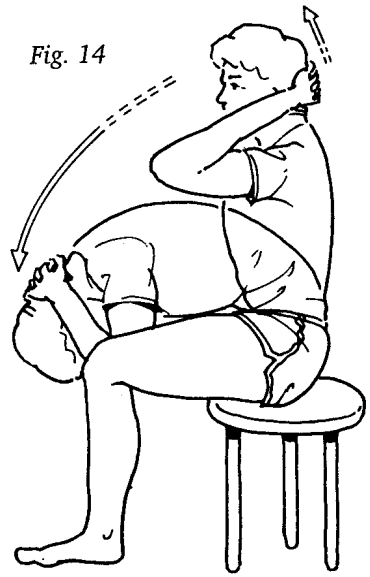


Fig. 14

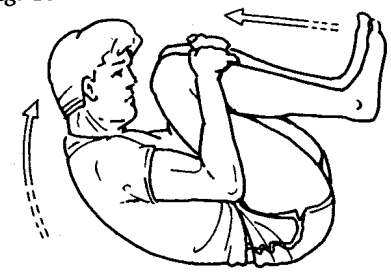


Fig. 15

mult posibil (fig. 14). Mențineți această poziție timp de zece secunde. Reveniți în poziția inițială. Repetați de trei ori.

Stând culcat pe spate, cuprindeți cu brațele picioarele, ceva mai jos de genunchi. Trageți genunchii spre corp și ridicați capul de pe podea, cât mai mult posibil (fig. 15). Mențineți poziția timp de zece secunde. Reveniți cu capul și picioarele pe podea și relaxați-vă. Repetați de trei ori.

În continuare, culcându-vă pe burtă, contractați spatele și, îndoind picioarele, aduceți-le aproape de partea superioară a corpului. Țineți labele picioarelor cu ambele mâini. Apoi, ridicați picioarele și trunchiul (fig. 16). Rămâneți

așa timp de zece secunde. După aceea, eliberați-vă mâinile și relaxați-vă, lăsând corpul pe podea, fără a întinde însă picioarele. Repetați de trei ori.

Din poziție verticală, stând cu picioarele ușor depărtate, ridicați ambele mâini sus deasupra capului. Îndoiți cotul stâng și sprijiniți antebrațul stâng pe cap. Îndoiți cotul drept și așezați antebrațul drept peste cel

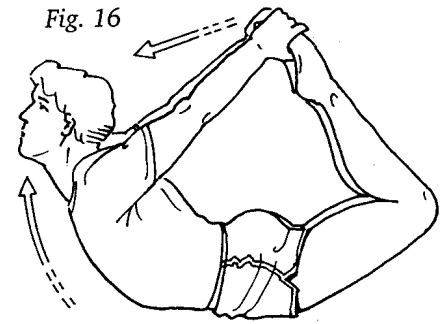


Fig. 16

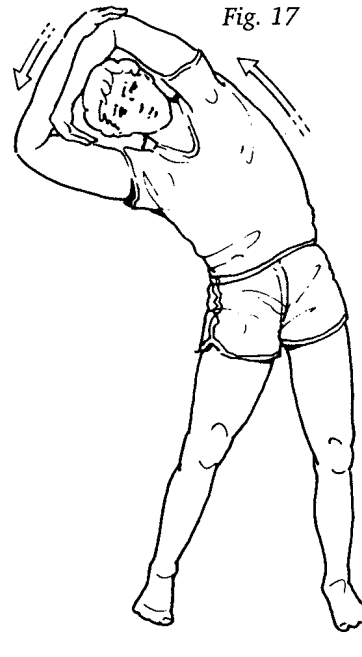


Fig. 17

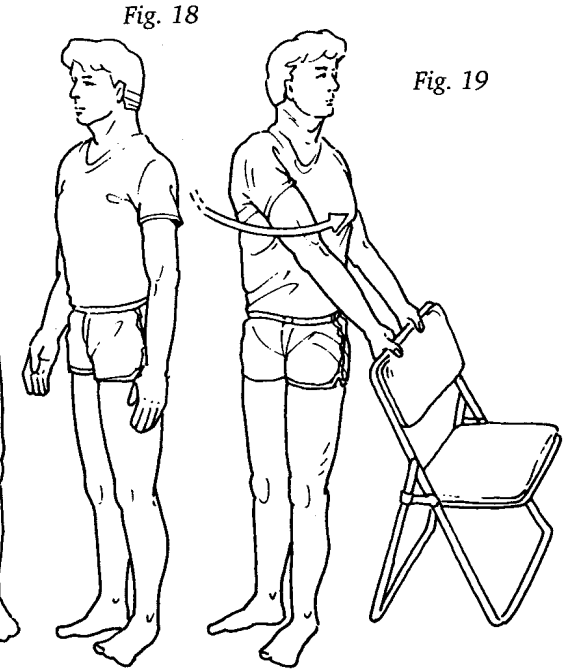


Fig. 18

Fig. 19

stâng. Întindeți spatele, aplecând corpul cât mai mult posibil spre stânga (fig. 17). Rămâneți în această poziție timp de zece secunde. Reveniți în poziția inițială. Repetați de trei ori. Efectuați același exercițiu de stretching pe partea dreaptă.

Exercițiul de răsucire a trunchiului se execută din poziție verticală, cu picioarele ușor depărtate (fig. 18). Așezați un scaun cu spătarul spre dumneavoastră, suficient de aproape, și ușor în spate. Fără să mișcați picioarele, răsuciți

trunchiul spre stânga, cât mai mult posibil. Apucați spătarul scaunului și mențineți această poziție timp de zece secunde (fig. 19). Repetați de trei ori. Procedați la fel în partea stângă.

Un alt exercițiu de răsucire se efectuează folosind drept sprijin un perete. Din poziție verticală, cam la treizeci de centimetri de perete, cu spatele la el și cu picioarele ușor depărtate, răsuciți cât mai mult trunchiul spre stânga. Apoi, cu coatele ușor îndoite, puneți ambele palme pe perete, mai sus de înălțimea umerilor (fig. 20). Mențineți această poziție zece secunde. Reveniți cu trunchiul în poziția inițială. Repetați de trei ori. După aceea, efectuați același exercițiu spre dreapta de trei ori.

Fig. 20

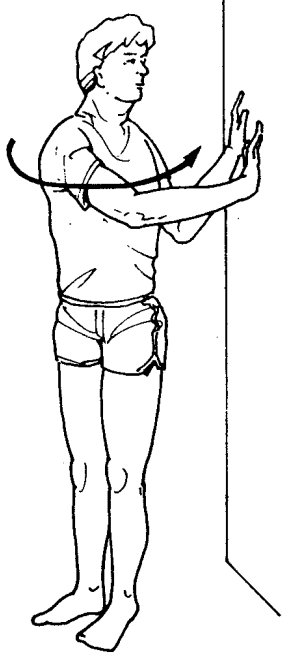


Fig. 21

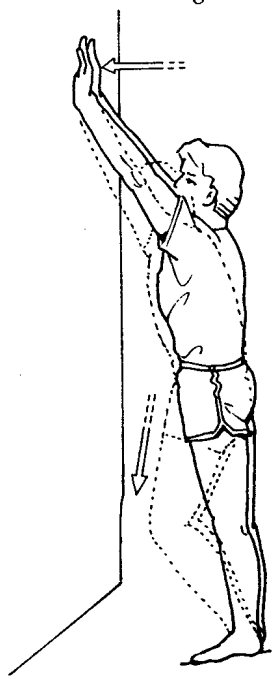
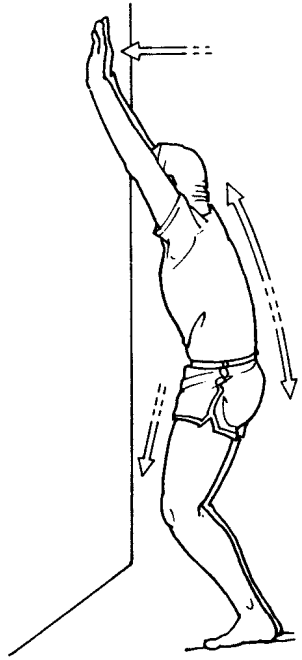


Fig. 22



În continuare, stând cu fața la perete, la aproximativ cincizeci de centimetri de el, ridicați ambele brațe – distanța dintre ele să fie egală cu lățimea umerilor. Puneți ambele palme pe perete. Apoi, fără a modifica poziția mâinilor sau a picioarelor, ținând tălpile lipite de podea, îndoiți genunchii și lăsați ușor corpul în jos (figurile 21 și 22). Mențineți această poziție timp de douăzeci de secunde. Reveniți în poziția inițială. Repetați de trei ori.

• Stimularea palmară și digitală a nervului spinal

Stimularea reflexelor nervului spinal ameliorează atât funcționarea lui cât și funcționarea organelor interne care sunt în relație cu el. În același timp, acest tratament contribuie la creșterea elasticității grupelor musculare aflate de ambele părți ale coloanei vertebrale. Întrucât procedura este efectuată cu mâinile ținute la spate, veți avea nevoie de mobilitate și de elasticitatea mușchilor brațului, pentru a realiza o mișcare lină din articulațiile umerilor și ale coatelor. De aceea, ea trebuie efectuată numai după o bună încălzire a brațelor.

Din poziție verticală, stând comod, duceți ambele brațe la spate și uniți palmele cu degetele lăsate în jos (fig. 23). Întoarceți mâinile în așa fel încât vârfurile degetelor să fie îndreptate spre corp. Continuați să le întoarceți până când vârfurile degetelor ajung să fie ridicate în sus, degetele mici fiind lipite de coloana vertebrală (figurile 24 și 25).

Fig. 23

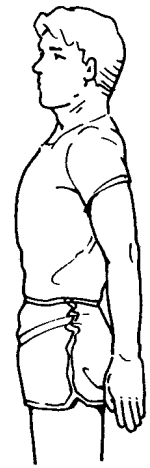


Fig. 24

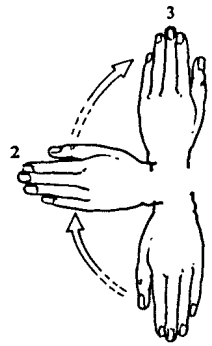


Fig. 25

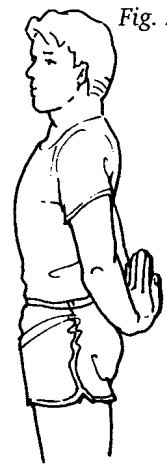
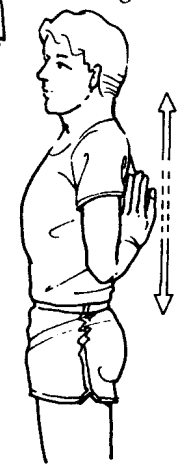


Fig. 26

Fig. 27



După aceea, împingeți mâinile în sus, cât mai mult posibil, ținând în continuare degetele mici lipite de șira spinării (fig. 26). Din această poziție începe stimularea palmară-digitală a nervului spinal. Degetele mici rămân în continuare în contact cu coloana vertebrală, iar mâinile coboară, masând de sus în jos spatele (fig. 27). Apoi masați spatele în sus, până în locul în care ajungeți cu mâinile. Mișcările trebuie să fie rapide. Repetați ciclul de zece ori. În final, lăsați degetele mici să alunece, mai întâi la stânga, apoi la dreapta co-

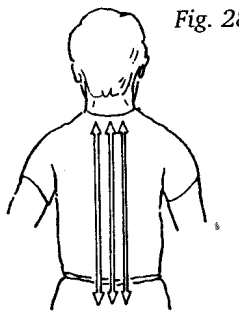


Fig. 28

loanei vertebrale; efectuați aceeași urcare și coborâre de zece ori, pentru fiecare parte (fig. 28).

Efecte

Tratamentele respective ajută la reglarea funcțiilor organelor interne, la creșterea elasticității mușchilor jgheaburilor vertebrale, la prevenirea discopatiilor, la prevenirea osificării ligamentelor vertebrale, a cifozei, lordozei, scoliozei, spatelui plat, lumbago-ului sciaticii și deformărilor vertebrale.

6. SHIATSU ȘI STRETCHING PENTRU CAP

Înainte de a efectua acest tratament, acoperiți-vă capul cu un prosop subțire sau cu o bucată de bumbac, pentru a nu vă trage de păr și pentru a nu vă murdări degetele cu ulei și alte produse cosmetice. Puteți renunța la prosop dacă aplicați tratamentul imediat după spălarea părului.

• Shiatsu asupra liniei parietale mediane

De-a lungul liniei parietale mediane, pornind de la zona superioară de inserție a părului, sunt amplasate șase puncte de tratament shiatsu. Aplicați presiunea asupra fiecăruia cu degetele – indexul, mijlociul și inelarul – ambelor mâini suprapuse, mâna dreaptă aflându-se dedesubt. Fiecare apăsare trebuie să dureze trei secunde și să fie perpendiculară pe suprafața capului (figurile 1 și 2). Repetați de trei ori.

Fig. 1

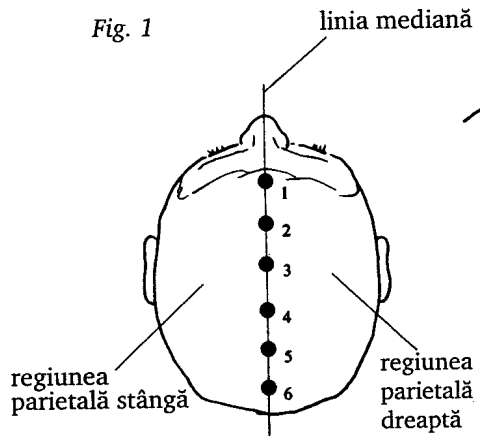
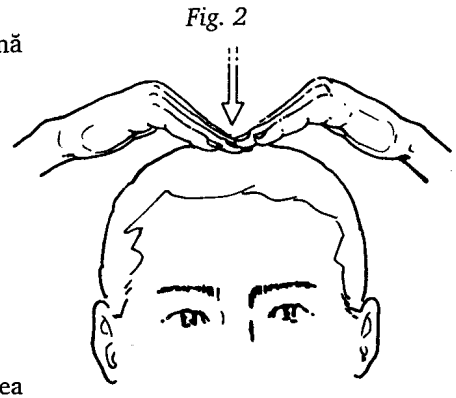


Fig. 2



• Shiatsu pe regiunea temporală

De o parte și de alta ale celor șase puncte situate pe linia mediană, există șiruri alcătuite din câte șase puncte, care merg transversal pe regiunea temporală, lateral și spre spate, până la linia de inserție a părului (fig. 3). Apăsați fiecare punct din șirurile care pornesc spre stânga și spre dreapta, cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini, începând de la al șaselea punct al liniei mediane (fig. 4).

Fig. 3

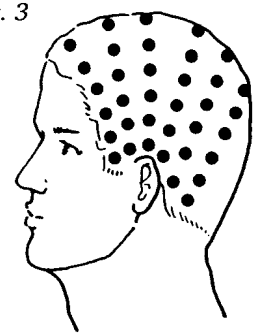
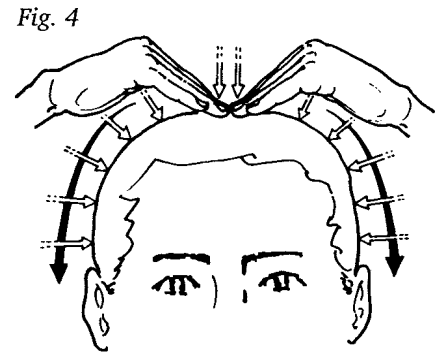


Fig. 4



Procedați în același fel și cu șirurile ce pornesc de la al cincilea punct, apoi de la al patrulea și așa mai departe, până când le epuizați pe toate, terminând cu acelea care pornesc – la stânga și la dreapta – de la primul punct situat pe linia mediană. Fiecare apăsare trebuie să dureze trei secunde și să fie perpendiculară pe suprafața capului.

• Shiatsu pe regiunea occipitală

Linia mediană de șase puncte pentru zona occipitală pornește imediat după al șaselea punct din șirul parietal median și continuă până la medulla oblongata (fosa nucală). Apăsați fiecare dintre aceste puncte timp de trei secunde, cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini suprapuse, mâna dreaptă aflându-se dedesubt (figurile 5 și 6). Repetați de trei ori.

Fig. 5

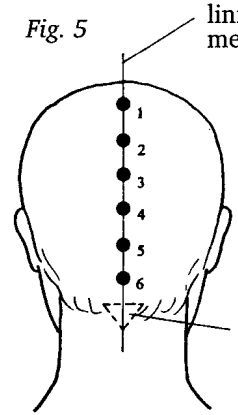


Fig. 6

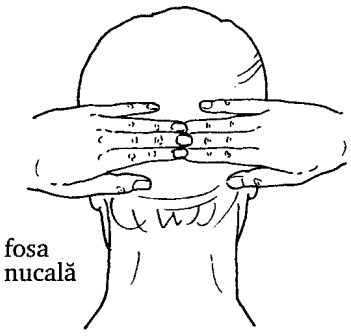


Fig. 7

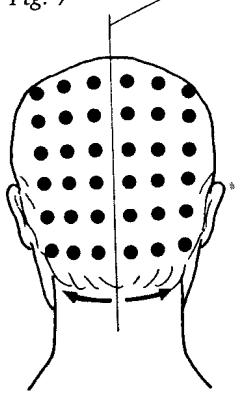
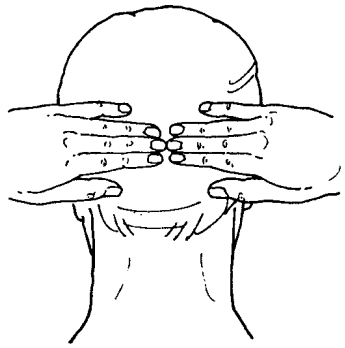


Fig. 8



În afara punctelor de pe linia occipitală mediană, de fiecare parte a capului există șase șiruri a câte trei puncte fiecare (fig. 7). Cu indexul, mijlociul și inelarul fiecărei mâini, apăsați simultan fiecare punct, de la stânga la dreapta, pornind de la al șaselea punct de pe linia mediană, continuând cu al cincilea, al patrulea etc., până când toate punctele au fost tratate (fig. 8). Fiecare apăsare durează trei secunde. Repetați de trei ori.

• **Stretching-ul capului**

Deși lasă impresia că este compus dintr-o singură bucată, craniul este, de fapt, alcătuit din mai multe oase. De exemplu, numai în porțiunea care adăpostește creierul există șapte oase legate prin suturi. Aceste suturi se închid treptat, o dată cu vârsta și cu dezvoltarea creierului, până când, în cele din urmă, oasele craniului se sudează între ele. Deși variază de la individ la individ, procesul de fuzionare a oaselor craniene este mai lent decât al altor oase ale corpului omenesc. Presiunea shiatsu și stretching-ul, dacă sunt efectuate pe aceste suturi, stimulează funcțiile creierului.

Mai întâi, aplicați stretching-ul asupra suturii coronale (fig. 9), care nu se închide complet decât în jurul vârstei de patruzeci de ani. Împreunați degetele mâinilor și așezați-le pe creștetul capului. Mișcați mâinile câte o secundă înainte și înapoi (fig. 10). Repetați de trei ori.

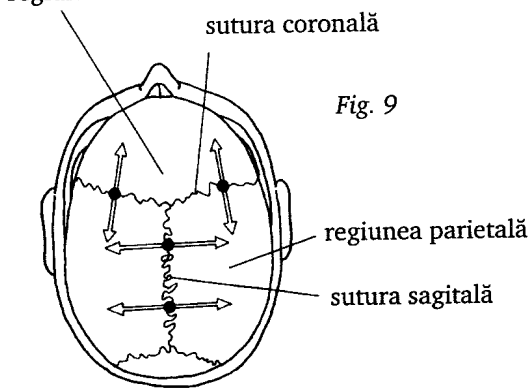


Fig. 9

Fig. 10

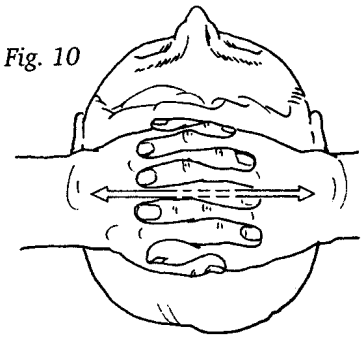
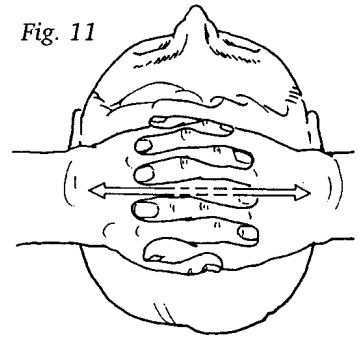


Fig. 11



Pentru a face întinderea pe sutura sagitală – care se închide complet la vârsta de 35 de ani (fig. 9) –, împreunați degetele ca în exercițiul precedent și mișcați mâinile o secundă la stânga și una la dreapta (fig. 11). Repetați de trei ori.

Sutura lambdoidă este amplasată în zona occipitală (fig. 12), și se închide complet în jurul vârstei de patruzeci și cinci de ani. Împreunați-vă degetele și apăsați cu palmele regiunea occipitală. Apoi, pe o porțiune care se lărgește spre partea de sus, mișcați mâinile în diagonală în sus și în jos, fiecare mișcare durând o secundă. Repetați de trei ori (fig. 13).

Fig. 12

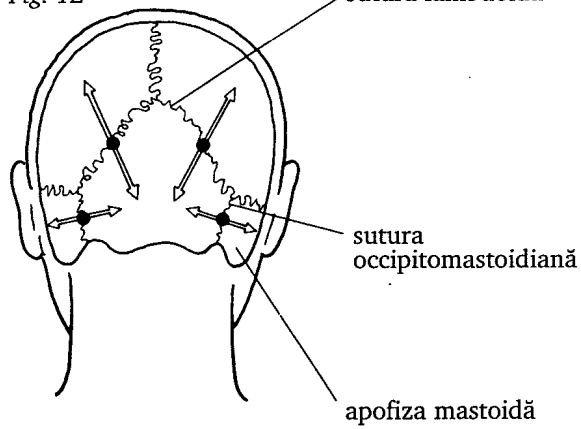


Fig. 13

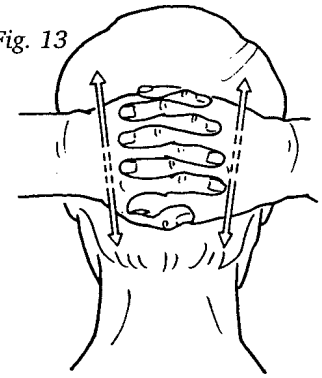
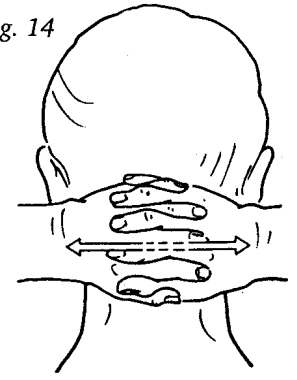


Fig. 14



În partea de jos a osului occipital se află sutura occipitomastoidiană (fig. 12), care se închide complet numai în jurul vârstei de optzeci de ani. Împreunând degetele ambelor mâini, apăsați cu palmele regiunea aflată în părțile laterale ale apofizei mastoide și trageți – o secundă spre stânga și una spre dreapta (fig. 14). Repetați de trei ori.

Fig. 15

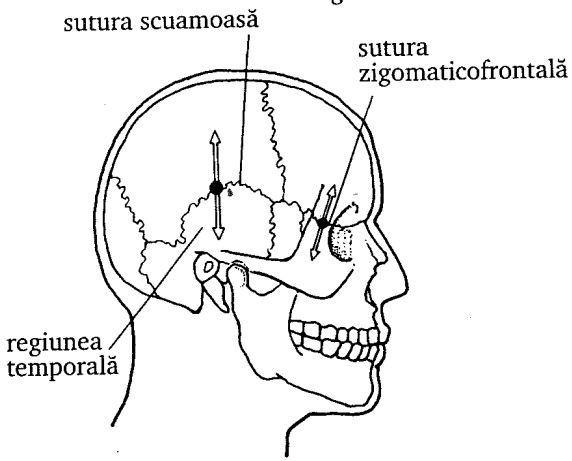


Fig. 16

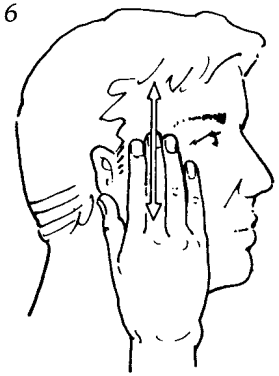
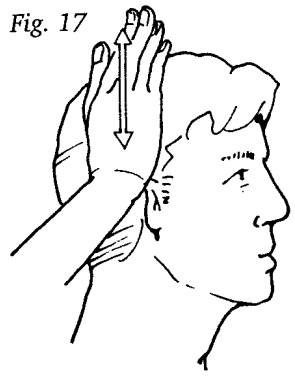


Fig. 17

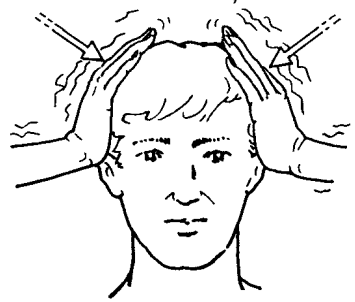


Sutura zigomaticofrontală, amplasată în regiunea temporală (fig. 15) se închide complet în jurul vârstei de șaizeci și cinci de ani. Întinderea se face cu buricele indexului, degetului mijlociu și inelarului fiecărei mâini (degetele fiind îndreptate ușor în sus) așezate pe porțiunea situată puțin mai sus de colțurile exterioare ale ochilor. Simultan, ridicați și coborâți degetele, fiecare acțiune durând o secundă (fig. 16).

Sutura scuamoasă, aflată în regiunea temporală (fig. 15) nu se închide decât în jurul vârstei de optzeci de ani. Simultan, apăsați cu palmele regiunea temporală, pe ambele părți, ținând degetele lipite și îndreptate în sus. Mișcați mâinile câte o secundă în sus și în jos (fig. 17). Repetați de trei ori.

După ce ați terminat tratamentele de shiatsu și stretching, stimulați în continuare creierul cu vibrații ușoare pe tot capul (fig. 18).

Fig. 18
tehnica vibrațiilor



• Stretching-ul părului

O îngrijire atentă poate preveni albirea prematură și căderea părului – fenomene care cunosc o răspândire din ce în ce mai mare în rândurile tineretului, în zilele noastre. Dacă nu se iau măsurile necesare, grăsimea subcutanată se acumulează sub scalp, încetinind metabolismul, făcând ca pielea capului să se lase, ceea ce duce la căderea sau albirea părului (figurile 19-21). În același timp, pielea feței devine flască și ridată. Dacă îngrijim numai fața nu rezolvăm problema, deoarece este necesar să tratăm mai întâi scalpul.

Fig. 19

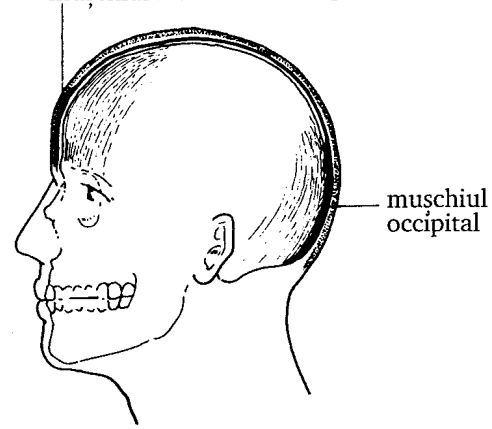


Fig. 20

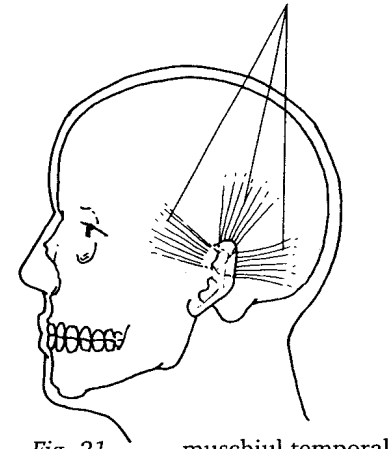
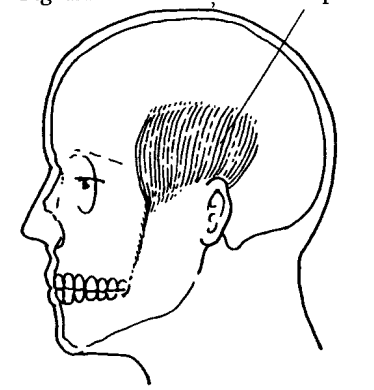


Fig. 21



Atunci când scalpul este într-o stare bună, pielea feței devine netedă, capătă luciu și aspect tineresc. Extrem de eficient, în acest sens, este stretching-ul capului indicat anterior, deoarece stimulează scalpul și rădăcinile părului, îmbunătățind astfel circulația și hrănirea în zona piloasă. Utilizând în permanență tratamentele shiatsu și stretching, fără să recurgeți la tehnici artificiale, veți ajunge să aveți un păr cu luciu natural.

Fig. 22

După ce v-ați spălat și v-ați uscat bine părul, efectuați mai întâi tratamentul shiatsu pentru cap, descris mai înainte. Apoi, cu toate degetele ambelor mâini, apucați părul, aproape de rădăcină, și trageți (fig. 22). Mișcând degetele dintr-un loc în altul pe toată

suprafața capului, continuați să-l trageți în mod ritmic timp de vreo două-trei minute, fiecare acțiune durând doar o secundă (fig. 23). În continuare, cu buricele celor cinci degete ale ambelor mâini, aplicați vibrații asupra întregului scalp (fig. 24). Fiecare vibrație trebuie să dureze cinci secunde.

Fig. 23

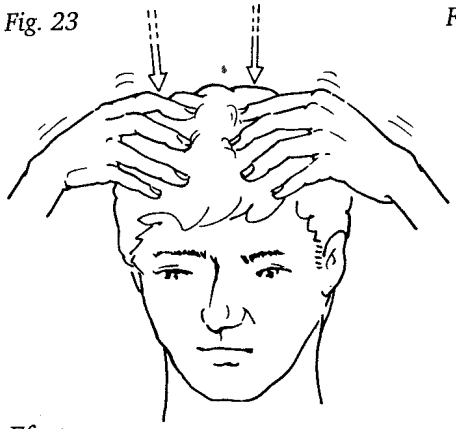
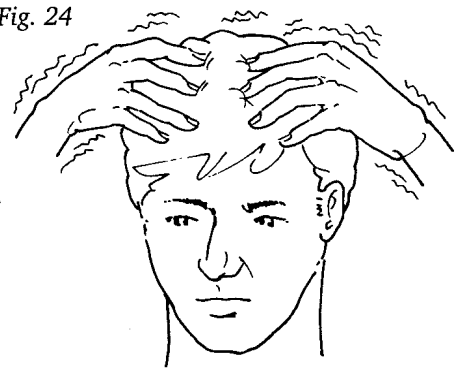


Fig. 24

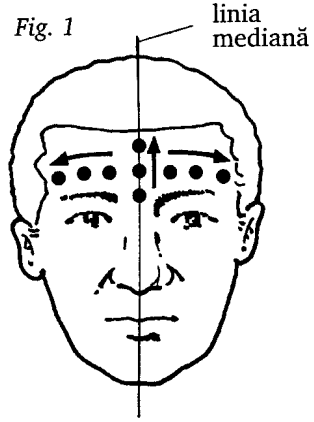


Efecte

Acest tratament este bun împotriva insomniei, durerilor de cap, migrenelor, senzației de greutate în cap, părului insuficient hrănit, pierderilor de memorie, nevrozelor, senilității premature, demenței senile, alopeciei și nevralgiei occipitale.

7. SHIATSU ȘI STRETCHING PENTRU FAȚĂ

Fig. 1



• Shiatsu pentru frunte

Între zona dintre sprâncene și linia de inserție a părului, pe linia mediană a feței, sunt amplasate trei puncte de tratament shiatsu (fig. 1). Suprapuneți indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini (mâna dreaptă aflându-se dedesubt) și apăsați pe rând aceste puncte, pornind de la cel mai de jos, câte trei secunde pentru fiecare (fig. 2). Repetați de trei ori.

De ambele părți ale celui de-al doilea punct de pe linia mediană a feței se află o linie orizontală, alcătuită tot din trei puncte. Cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini

Fig. 2

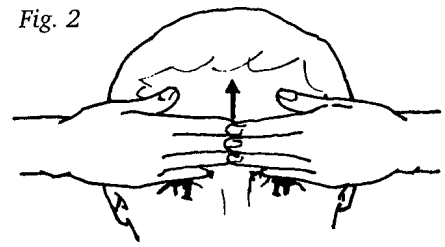
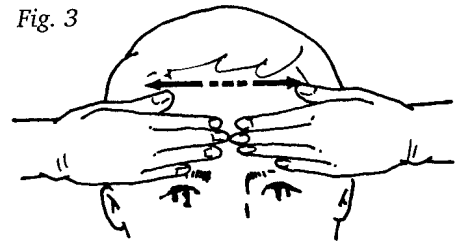


Fig. 3



apăsați simultan fiecare punct, timp de câte trei secunde, pornind din interior spre exterior. Repetați de trei ori (fig. 3).

• Shiatsu de ambele părți ale nasului

De fiecare parte a nasului, începând de la colțul ochilor și mergând spre nări, este amplasat un șir de trei puncte shiatsu (fig. 4). Lucrând simultan cu ambele mâini, puneți degetul mijlociu peste unghia arătătorului și apăsați cu buricul acestuia din urmă fiecare punct timp de câte trei secunde (fig. 5). Repetați de trei ori.

Fig. 4

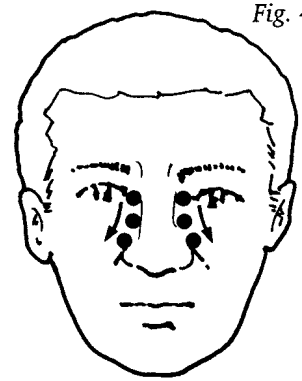


Fig. 5

• Shiatsu pe regiunea zigomatică

Fig. 6

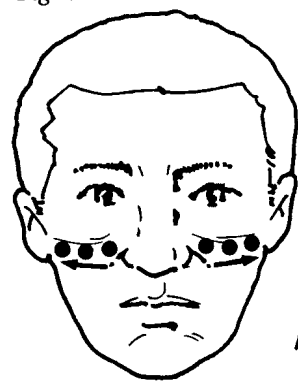
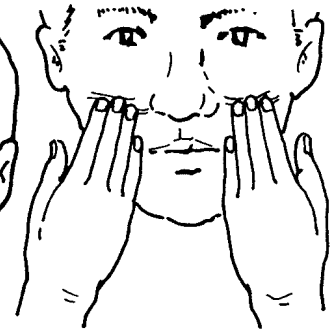


Fig. 7



Plasați arătătoarele, degetele mijlocii și inelarele ambelor mâini pe marginile exterioare ale oaselor zigomatice (figurile 6 și 7). Pornind de la primul punct, apropiat de nas, apăsați pe rând punctele de pe cele două linii orizontale, situate de-a lungul oaselor zigomatice. Pre-

Fig. 8

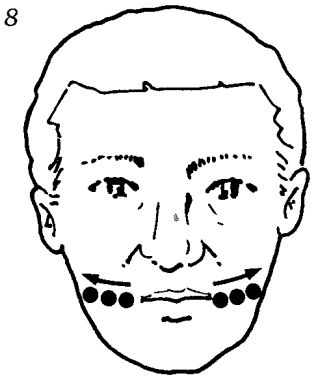
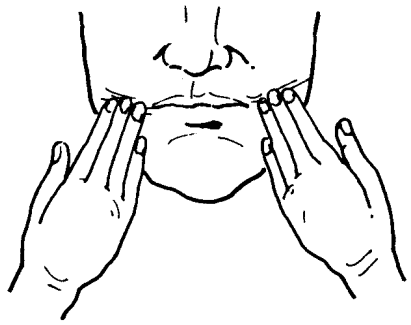
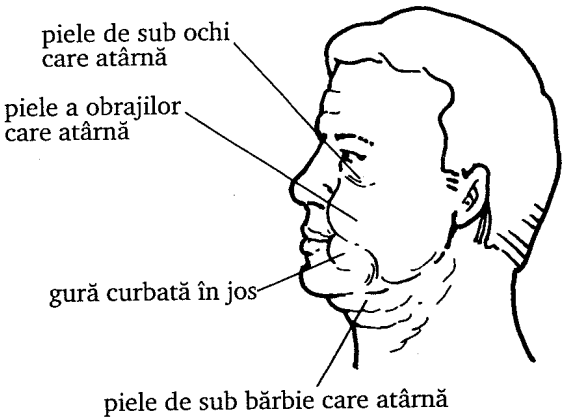


Fig. 9



siunea se aplică printr-o tragere laterală. Fiecare apăsare trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori. Această procedură fortifică pielea obrajilor (fig. 10).

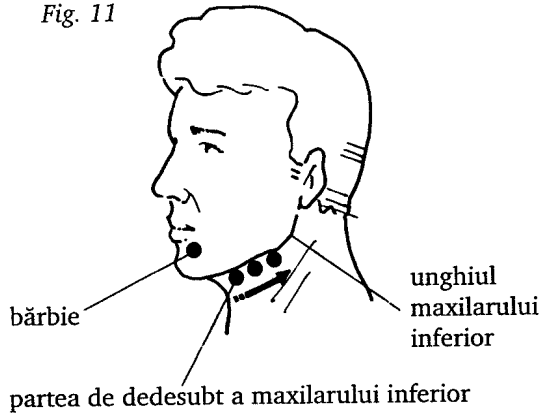
Fig. 10



- **Shiatsu pentru gură**

Utilizând aceleași degete ca pentru regiunea zigomatică, apăsați pe rând cele două șiruri de câte trei puncte care pornesc de la colțurile gurii și merg până la unghiul mandibulei (figurile 8 și 9). Fiecare apăsare trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori. Această procedură corectează lăsarea (curbarea) în jos a gurii (fig. 10)

Fig. 11



- **Shiatsu pentru mandibulă**

Plasați indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini pe orificiul

Fig. 12

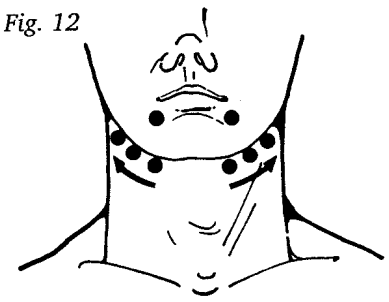
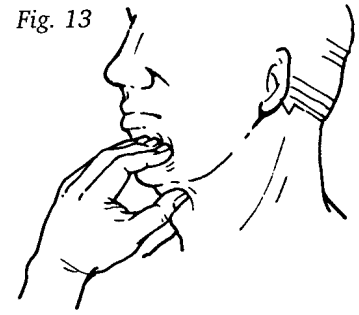


Fig. 13



mentonier, sub colțurile gurii, și apăsați simultan cu degetele mari cele două șiruri a câte trei puncte situate de-a lungul mandibulei, începând din interior și mergând spre unghiul mandibular (figurile 11-13). Această procedură previne lăsarea pielii de sub bărbie (fig. 10).

- **Shiatsu pentru regiunea din jurul ochilor**

Fiecare ochi este înconjurat de câte un șir supraorbital și unul suborbital, alcătuite din câte trei puncte shiatsu (fig. 14). Efectuați tratamentul cu multă grijă, pentru a nu exercita presiunea direct asupra ochiului. Se începe cu fosa suborbitală, pornindu-se dinspre interior spre exterior, apăsând simultan șirurile din stânga și din dreapta cu indexul, mijlociul și inelarul ambelor mâini.

Fiecare presiune va dura trei secunde. Repetați de trei ori, apoi efectuați același tratament asupra fosei supraorbitale (fig. 15).

Fig. 14

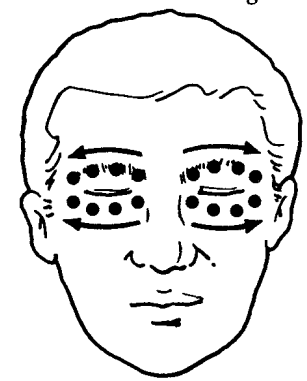


Fig. 15

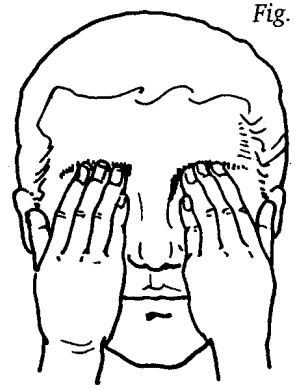


Fig. 16

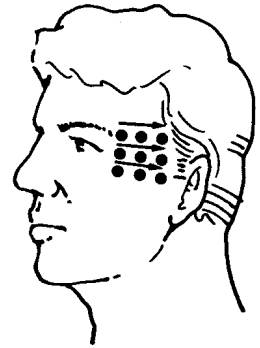


Fig. 17

În continuare, utilizând aceleași degete, apăsați fiecare punct din cele trei șiruri de pe regiunea temporală, pornind de la colțul exterior al ochilor (figurile 16 și 17). Presiunea trebuie să fie efectuată ca și cum am trage pielea spre ureche. Fiecare apăsare trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori pentru fiecare punct.

• Stretching pentru frunte

Plasați indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini – ținute orizontal – de fiecare parte a liniei mediane a frunții, deasupra spațiului dintre sprâncene. Apăsați puternic pielea cu buricele degetelor și imprimați o mișcare de alunecare în sus, oprindu-vă la linia părului (fig. 18). Rămâneți așa zece secunde. Apoi relaxați degetele. Repetați de trei ori.

Pentru stretching-ul orizontal al frunții, puneți cele trei degete ale ambelor mâini lângă linia mediană. Apoi, cu o mișcare de tragere, faceți ca degetele să alunece simultan la stânga și la dreapta, până la linia de implantare a părului pe tâmple (fig. 19). Efectuați întinderea timp de zece secunde, apoi ridicați degetele și relaxați-vă. Repetați de trei ori.

Fig. 18

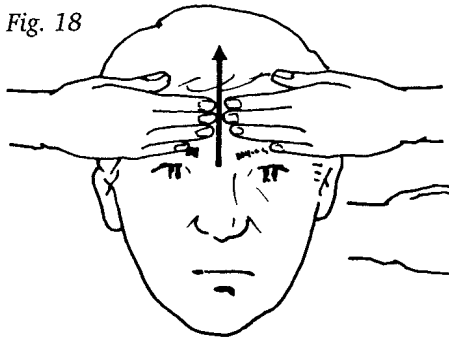
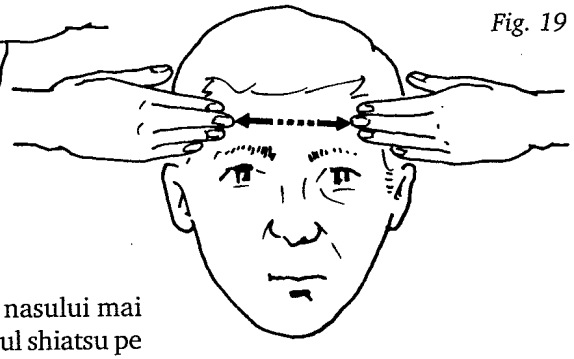


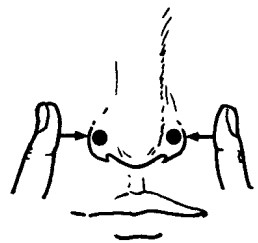
Fig. 19



• Stretching pentru nări

Mai întâi, faceți mușchii nasului mai flexibili efectuând tratamentul shiatsu pe ambele părți ale nasului. Apoi, cu arătătoarele ambelor mâini, apăsați simultan partea stângă și cea dreaptă ale nărilor (fig. 20). Această presiune pregătește următorul procedeu prin creșterea elasticității mușchilor dilatatori ai nasului (fig. 21).

Fig. 20



Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori.

Întindeți nările, dilatându-le și inspirând aerul cu ele timp de zece secunde (fig. 22) Apoi, relaxându-le,

expirați puțin câte puțin, timp de cinci secunde. Expirația bruscă reduce mult eficiența acestui exercițiu. Repetați de trei ori.

Acest tratament vă ușurează respirația și vă mărește vitalitatea.

Fig. 21

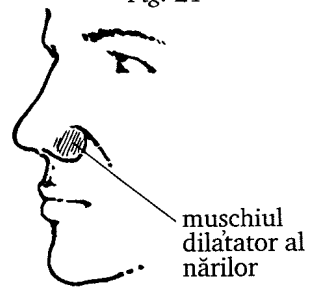


Fig. 22

stretching-ul mușchiului dilatator al nărilor

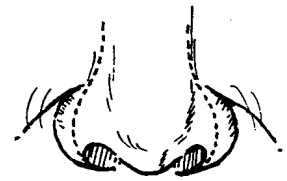
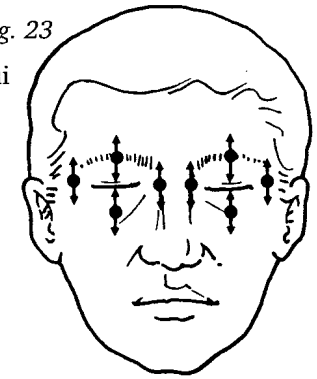


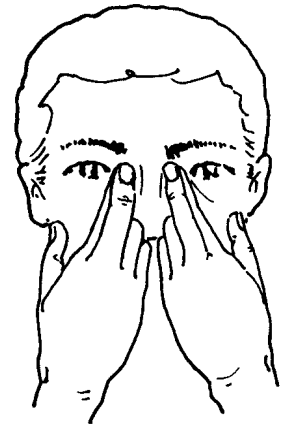
Fig. 23



• Stretching pentru ochi

Acest exercițiu constă în mișcări repetate sus-jos, care se execută cu indexul, peste unghia căruia este plasat buricul degetului mijlociu. Întâi, se efectuează asupra punctelor dintre nas și colțurile interioare ale ochilor, apoi asupra punctelor amplasate în centrul sprâncenelor, în regiunea supraorbitală, apoi în regiunea suborbitală și, în sfârșit, asupra punctelor situate pe tâmple, între colțurile exterioare ale ochilor și sprâncene (fig. 23). Mișcările sus-jos trebuie efectuate simultan pe stânga și pe dreapta, câte o secundă pentru fiecare punct; se repetă de trei ori (fig. 24).

Fig. 24



În continuare, rotiți încet globii ambilor ochi, mai întâi de zece ori spre stânga, apoi de zece ori spre dreapta (figurile 25 și 26). Repetați de zece ori în fiecare direcție, într-un ritm cât mai rapid. Acest exercițiu de stretching înviorează ochii și conferă elasticitate mușchilor optici.

Fig. 25

rotația spre stânga

Fig. 26

rotația spre dreapta

• **Stretching-ul maxilarelor**

Întindeți maxilarele prin împingerea în față a buzei de jos (fig. 27). Mențineți această poziție timp de zece secunde, apoi relaxați-vă cinci secunde; repetați de trei ori.

Fig. 27

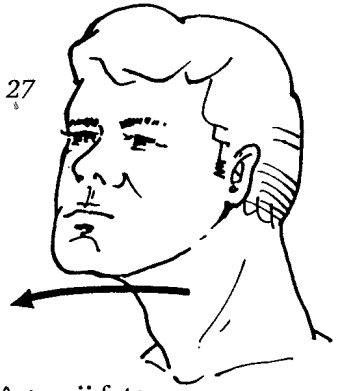


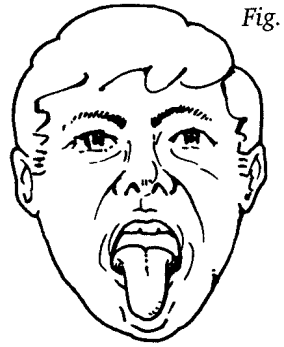
Fig. 28

• **Stretching-ul întregii fețe**

Depărtați ușor degetele mâinii drepte și, punând centrul palmei pe vârful nasului, acoperiți o cât mai mare suprafață a feței. Apoi, folosind o presiune de absorbție, apropiindu-vă ușor degetele, ridicați cu buricele și baza degetelor și trageți în sus pielea feței; contractați fruntea, ochii, nasul și gura, adică întreaga față (figurile 28 și 29). Rămâneți așa zece secunde, după care relaxați-vă. Apoi, întindeți toată fața prin ridicarea sprâncenelor, holbarea ochilor, umflarea nărilor, deschiderea cât de largă a gurii și scoaterea afară a limbii (fig. 30). Mențineți poziția timp de zece secunde. Alternați contracția cu întinderea. Fiecare din ele va fi executată de trei ori.

Fig. 29

Fig. 30



Efecte

Aceste exerciții îmbunătățesc aspectul feței, reglează vederea, previn blocarea nazală, sinuzita, paralizia facială și parodontoza, fortifică dinții și le calmează durerile, înlătură oboseala ochilor.

8. SHIATSU ȘI STRETCHING PENTRU TORACE

• **Shiatsu**

În regiunea toracală întâlnim mușchii intercostali externi, situați aproape de suprafață, prin intermediul cărora sunt ridicate coastele în timpul inspirației (figurile 1 și 2), și mușchii intercostali interni, situați mai jos de mușchii intercostali externi, care coboară coastele în timpul expirației (figurile 3 și 4).

Fig. 1

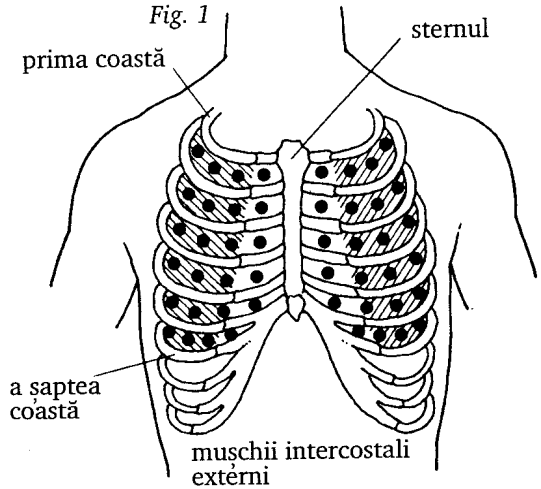


Fig. 2

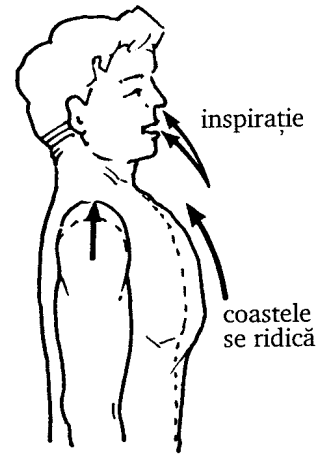


Fig. 3

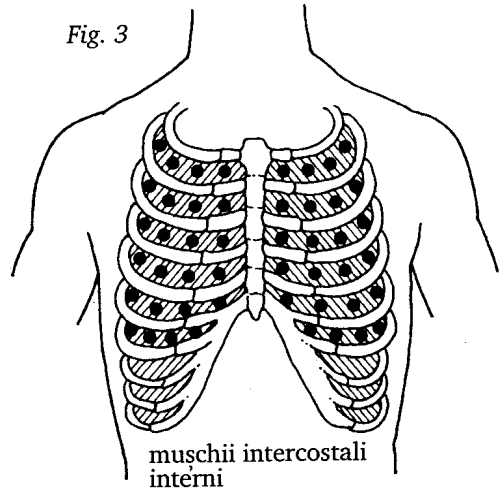
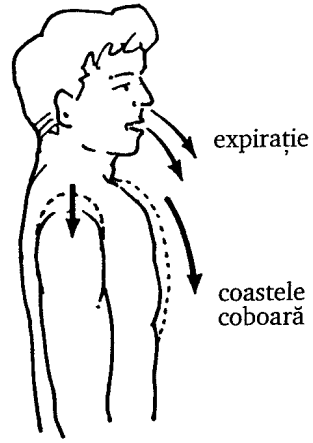


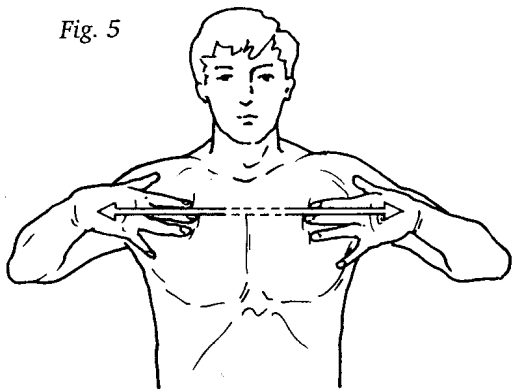
Fig. 4



Presiunea shiatsu aplicată între coaste conferă elasticitate acestor mușchi. De fiecare parte a toracelui, există șase șiruri alcătuite din câte patru puncte shiatsu.

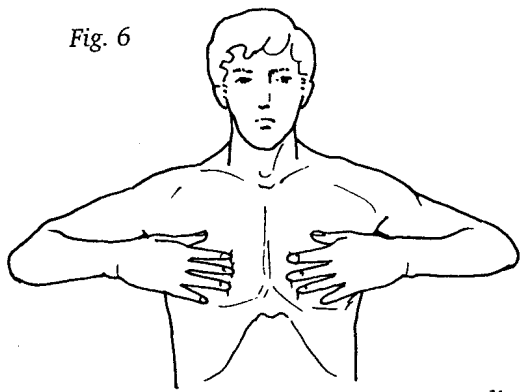
Tratamentul începe de sus, de la prima coastă, mergând până la a patra. Depărtați ușor indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini și plasați-le pe marginile stânga și dreapta ale sternului; de fiecare parte, puneți indexul între prima și a doua coastă, degetul mijlociu între a doua și a treia coastă și inelarul între a treia și a patra coastă. Simultan, apăsați cu aceste degete fiecare dintre cele patru puncte situate la stânga și la dreapta, pe liniile ce duc lateral. Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Efectuați același tratament cu degetele plasate între a patra și a cincea coastă, între a cincea și a șasea și între a șasea și a șaptea. Repetați de trei ori.

Fig. 5



partea superioară a mușchilor intercostali

Fig. 6



partea inferioară a mușchilor intercostali

- **Stretching**

Plasați buricele indexului, degetului mijlociu și inelarului ambelor mâini pe mușchii intercostali, între prima și a doua coastă, între a doua și a treia, între a treia și a patra coastă, aproape de stern. Apoi, simultan, lăsați degetele să alunece spre exteriorul toracelui, întinzând mușchii treptat. Când degetele au atins limita exterioară, inspirați și mențineți poziția timp de zece secunde (fig. 5). În următoarele cinci secunde, expirați încet. Utilizați același tip de stretching și asupra mușchilor intercostali situați între a patra și a cincea, a cincea și a șasea, a șasea și a șaptea coastă (fig. 6). În final, inspirați adânc, apoi țineți-vă respirația timp de cinci secunde (figurile 2 și 4). Repetați inspirația și întinderea de trei ori.

Fig. 7

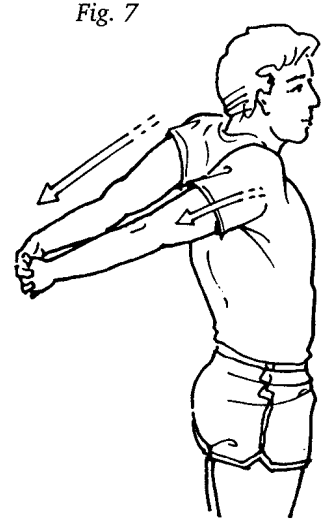


Fig. 8

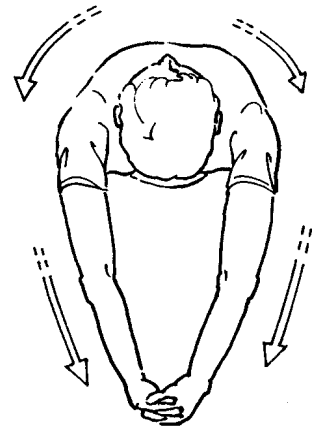
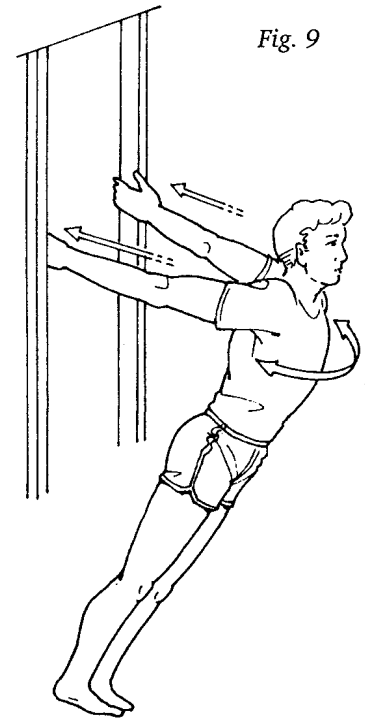


Fig. 9



Pentru a întinde mușchiul marele pectoral și mușchii intercostali, duceți brațele la spate, împreunându-vă degetele, cu palmele spre interior. Întindeți brațele în spate, împingând totodată pieptul înainte (figurile 7 și 8). Mențineți această poziție timp de zece secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de trei ori.

În continuare, ținând picioarele lipite, așezați-vă în dreptul unei uși, cu spatele la aceasta. Întindeți-vă brațele înapoi și apucați cu mâinile rama ușii, de fiecare parte. Înclinați-vă în față cât mai mult posibil, fără să vă mișcați picioarele (fig. 9). Rămâneți în această poziție cincisprezece secunde. Repetați de trei ori.

Aceste exerciții de stretching conferă elasticitate mușchiului marele pectoral și mușchilor intercostali și ușurează respirația.

Efecte

Această terapie previne nevralgia intercostală, astmul bronșic, arsurile la stomac, stimulează funcțiile inimii, reglează respirația și, la femei, îmbunătățește aspectul sânilor.

9. SHIATSU ȘI STRETCHING PENTRU REGIUNEA ABDOMINALĂ

• Shiatsu pentru abdomen (organele digestive și mușchii abdominali)

Îmbunătățirea digestiei și a absorbției este extrem de importantă pentru circulația substanțelor nutritive către mușchi, oase și alte organe ale corpului, reglând astfel funcționarea organelor interne. În acest context, tratamentul shiatsu și stretching-ul, efectuate asupra regiunii abdomenului, sunt extrem de eficiente. Dar nici o procedură nu trebuie să se desfășoare pe nemâncate sau imediat după masă. Poziția adoptată este culcat pe spate.

Tratamentul shiatsu constă în presiunea asupra abdomenului cu ambele mâini, stânga fiind așezată peste dreapta. Primul punct este situat imediat sub diafragmă. Al doilea se află deasupra intestinului subțire, al treilea deasupra

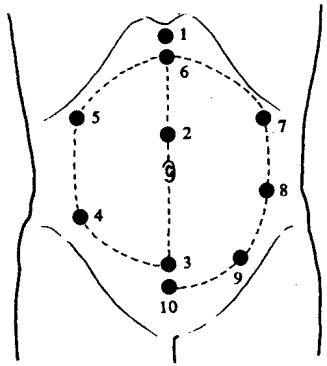


Fig. 1

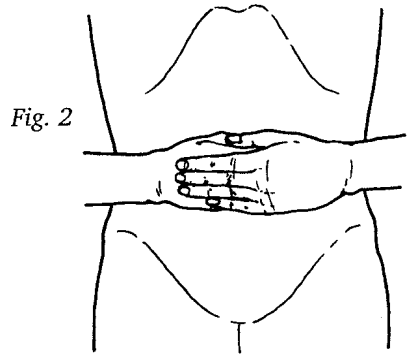


Fig. 2

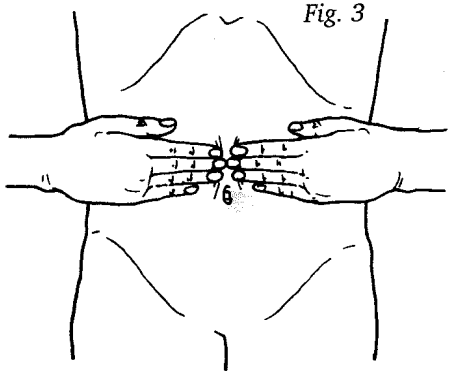


Fig. 3

vezicii urinare, al patrulea deasupra colonului ascendent, al cincilea deasupra ficatului, al șaselea deasupra colonului transvers, al șaptelea deasupra pancreasului, al optulea deasupra colonului descendent, al nouălea deasupra colonului sigmoid și al zecelea deasupra rectului. Ele sunt situate mai întâi pe o linie descendentă, dreaptă, pe centrul abdomenului, și apoi în cerc (fig. 1). Apăsați fiecare punct, timp de trei

secunde; repetați de trei ori (fig. 2). În toate aplicațiile de shiatsu pe abdomen, presiunea trebuie să fie coordonată cu respirația. Inspirația precedă presiunea, aceasta fiind aplicată în timpul expirației.

După ce ați exercitat presiunea cu mâinile suprapuse, apăsați aceleași puncte cu buricele indexului, degetului mijlociu și inelarului ambelor mâini (fig. 3). Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde; repetați de trei ori.

• Shiatsu pentru regiunea intestinului subțire

Cele opt puncte din această regiune sunt grupate în jurul ombilicului, începând cu punctul unu, situat în partea dreaptă, mai jos de ombilic (fig. 4). Apăsați fiecare punct cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini, vârfurile degetelor atingându-se. Fiecare presiune durează trei secunde. Repetați de trei ori.

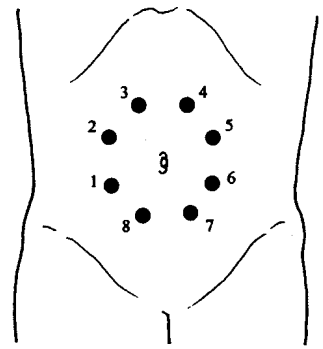


Fig. 4

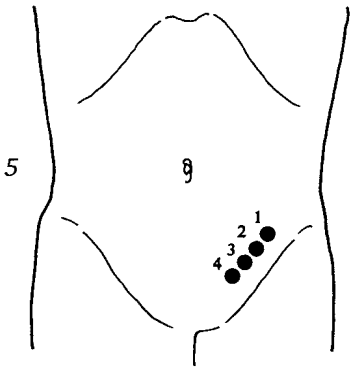


Fig. 5

• Shiatsu pentru regiunea colonului sigmoid

Cele patru puncte ale acestei regiuni sunt situate pe o linie oblică, descendentă, la stânga, mai jos de ombilic (fig. 5). Apăsați fiecare punct timp de trei secunde cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini, vârfurile degetelor atingându-se. Repetați de trei ori.

• Shiatsu pentru mușchii drepți abdominali

În timpul inspirației, mușchii drepți abdominali, care au rolul de a proteja organele interne, contractă abdomenul. Cu ajutorul tratamentului shiatsu, acești mușchi devin mai elastici și astfel ameliorează funcționarea organelor interne, permițându-le să reziste mai bine la stres.

Mușchii drepți abdominali se întind pe verticală în centrul regiunii abdominale (fig. 6). Presiunea se exercită simultan, timp de trei secunde, cu indexul, mijlociul și inelarul ambelor mâini, asupra șirurilor alcătuite din câte șase

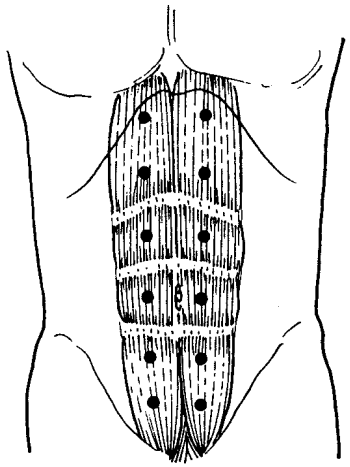


Fig. 6

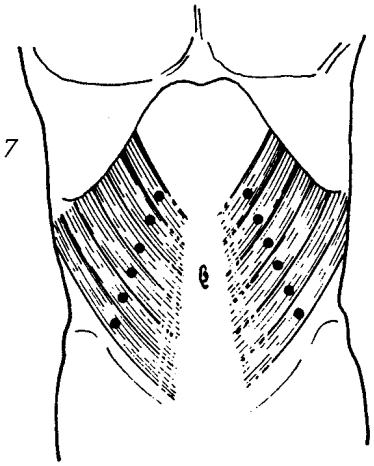


Fig. 7

puncte, situate de partea stângă și dreaptă a mușchilor drepți abdominali. Repetați de trei ori.

- **Shiatsu pentru mușchii oblici abdominali (externi și interni)**

Mușchii oblici abdominali externi sunt situați la suprafață, deasupra mușchilor oblici abdominali interni. Ambele serii de mușchi sunt amplasate în diagonală pe abdomen (fig. 7). Șase puncte de tratament shiatsu sunt situate pe linii care se depărtează pe măsură ce coboară. Presiunea se aplică simultan cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini asupra fiecărui punct din șirurile respective. Repetați de trei ori.

- **Stretching pentru organele interne abdominale**

Stretching-ul se execută pentru toate organele din această zonă (vezi fig. 1 și 4). Mai întâi se aplică o presiune rapidă palmară, alternând cu tragerea și împingerea pe regiunea colonului descendent și a celui ascendent. Palma mâinii drepte este plasată peste colonul descendent, mâna stângă fiind așezată peste cea dreaptă. Apoi, presiunea se exercită pentru a trage colonul spre dreapta

Fig. 8

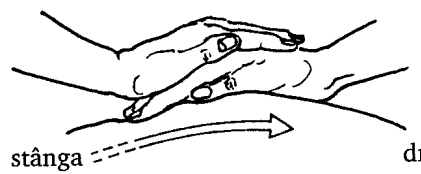
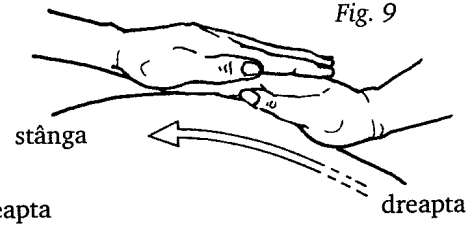


Fig. 9



(fig. 8). Rămâneți în această poziție cinci secunde, apoi relaxați-vă. Tratați colonul ascendent în același fel (fig. 9). Mențineți poziția timp de cinci secunde. Repetați de trei ori, alternând presiunea aplicată asupra colonului descendent cu cea asupra colonului ascendent.

În cazul intestinului subțire se execută stretching-ul circular. Lipind palma dreaptă pe ombilic și punând mâna stângă deasupra ei, aplicați o presiune circulară în sensul acelor ceasornicului, cu o rotație pe secundă (fig. 10). Repetați de zece ori. Este important ca palma mâinii să rămână tot timpul în contact strâns cu pielea abdomenului.

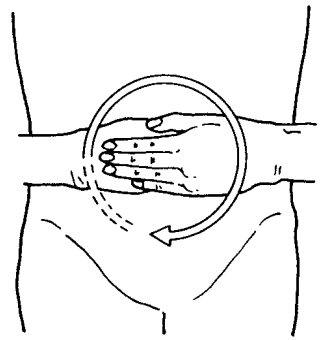


Fig. 10

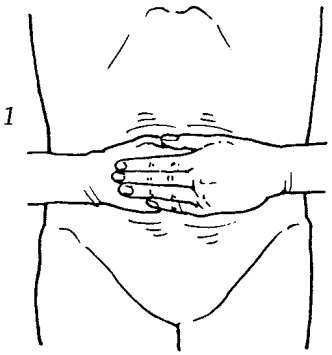


Fig. 11

Stretching-ul pentru stomac începe cu zece secunde de vibrații aplicate cu ambele mâini – mâna dreaptă lipită de pielea din regiunea stomacului, iar cea stângă deasupra ei (fig. 11). Apoi, puneți vârfurile indexului, degetului mijlociu și inelarului ambelor mâini pe centrul stomacului, la înălțimea diafragmei, și lăsați degetele să alunece de-a latul abdomenului, spre ultimele coaste (fig. 12 și 13). Rețineți poziția zece secunde.

Fig. 12

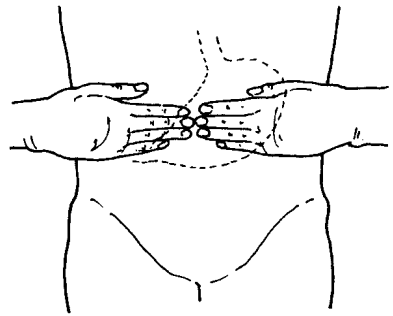
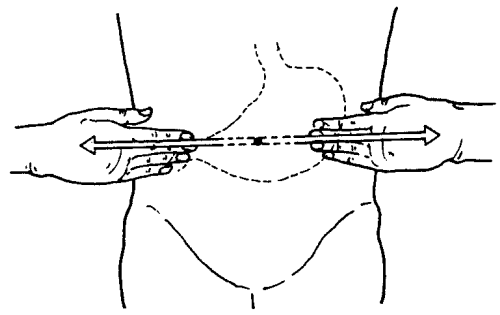


Fig. 13



Stomacul persoanelor ce suferă de gastroptoză (căderea stomacului) nu este situat sub diafragmă, ci mai jos de ombilic. În aceste cazuri, palma dreaptă este pusă ferm pe piele deasupra stomacului, în poziția respectivă. Mâna stângă este așezată deasupra celei drepte și ambele sunt folosite pentru a ridica stomacul spre diafragmă (fig. 14). Mențineți această poziție timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 14

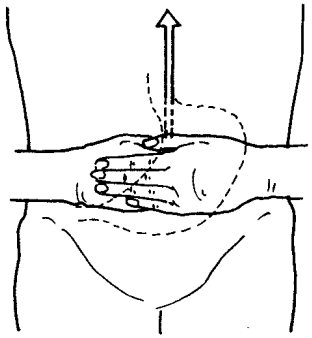
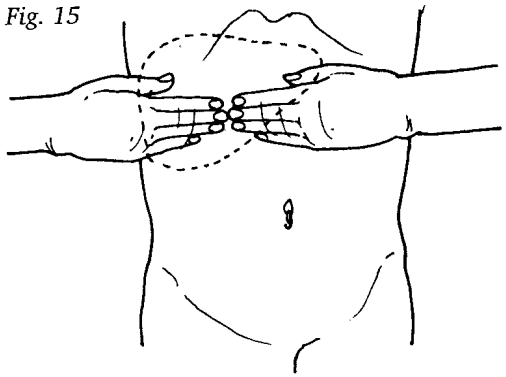


Fig. 15



Pentru a trata ficatul, plasați vârfurile indexului, degetului mijlociu și inelarului ambelor mâini în centrul zonei coastelor, pe partea dreaptă. Palmele ambelor mâini sunt întoarse ușor în interior și în sus (fig. 15). Din această poziție, lăsați palmele să alunece spre dreapta și spre stânga, până când mâna dreaptă ajunge sub coastele din partea dreaptă, iar mâna stângă poposește puțin mai sus, pe marginea exterioară a coastelor din partea stângă (fig. 16). Mențineți poziția timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 16

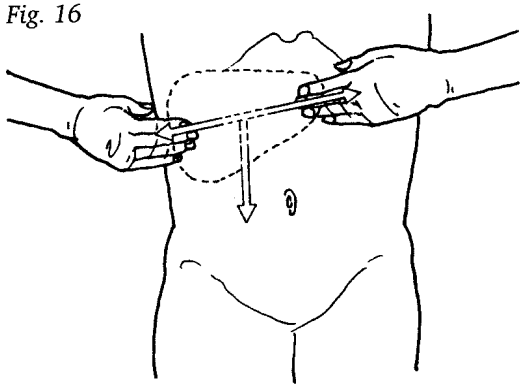
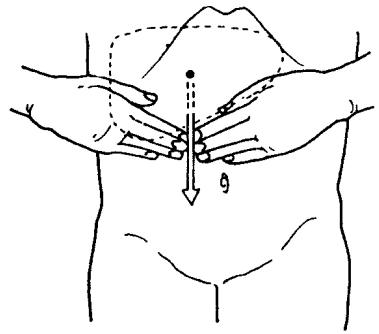


Fig. 17



În continuare, cu vârfurile indexului, degetului mijlociu și inelarului ambelor mâini, în poziția arătată în fig. 15, lăsați mâinile să alunece în jos până aproape de ombilic (fig. 17). Mențineți poziția timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Pentru a trata vezica urinară, plasați vârfurile indexului, degetului mijlociu și inelarului ambelor mâini pe zona vezicii urinare (în centrul abdomenului inferior, pe aceeași linie cu ombilicul) (fig. 18). Apoi, lăsați degetele să alunece simultan spre dreapta și spre stânga (fig. 19). Mențineți poziția timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 18

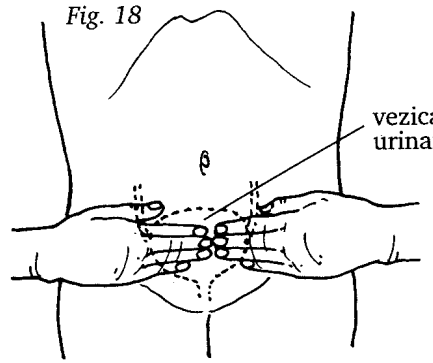
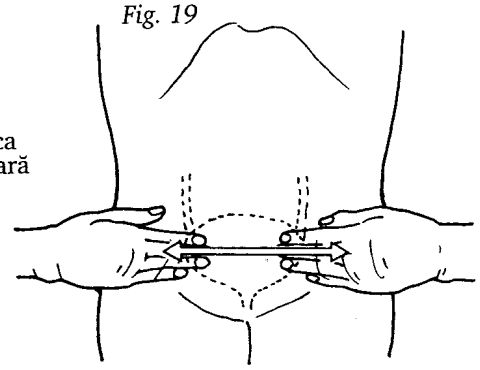


Fig. 19



În sfârșit, tratați colonul sigmoid prin plasarea celor trei degete de la ambele mâini, cu vârfurile apropiate, în centrul zonei situate la stânga și mai jos de ombilic (fig. 20). Apăsați ferm palmele mâinilor pe piele. Apoi, lăsați degetele mâinii stângi să alunece în sus, pe diagonală spre exterior, iar degetele mâinii drepte pe diagonală în jos, spre centrul corpului (fig. 21). Mențineți poziția timp de zece secunde. Luați mâinile de pe corp și reveniți în poziția inițială. Relaxați-vă timp de cinci secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 20

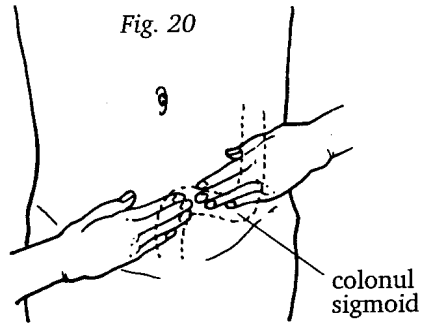
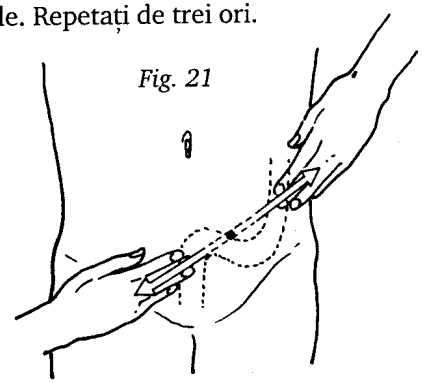


Fig. 21



• **Stretching pentru mușchii abdominali**

Îngenunchează pe podea, ținând spatele drept. Apoi, aplecați-vă spre spate și puneți câte o mână pe fiecare talpă răsucită în sus. Rămâneți așa zece secunde, apoi relaxați-vă timp de cinci secunde. Repetați de trei ori.

Din poziția culcat cu fața în jos, ridicați picioarele și trunchiul. Apucați fiecare gleznă cu mâna corespunzătoare (fig. 23). Accentuați extensia și rămâneți astfel zece secunde. Apoi, reveniți în poziția inițială. Relaxați-vă timp de cinci secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 22

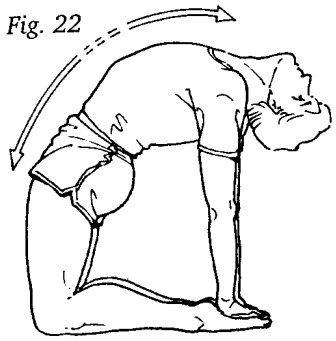
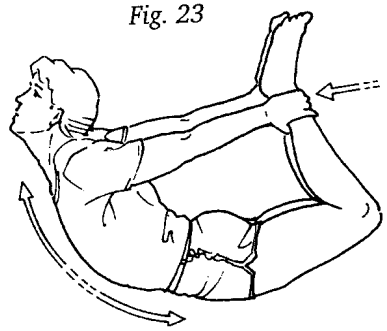
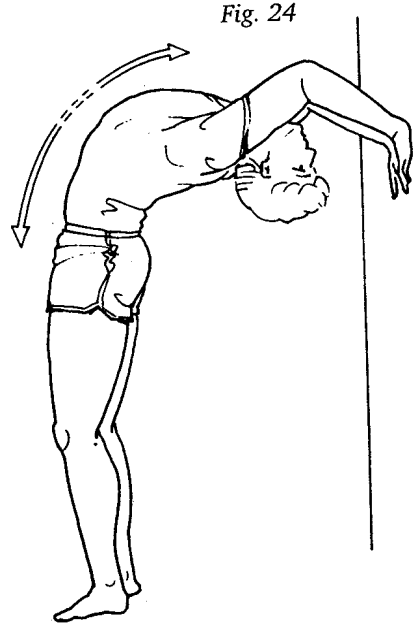


Fig. 23



În sfârșit, stând cu spatele la perete, la o distanță de aproximativ cincizeci de centimetri, cu picioarele ușor depărtate și întinse, aplecați-vă spre spate, până ajungeți să priviți peretele. Lipiți palmele de acesta, cu degetele îndreptate în jos (fig. 24). Aplecați spatele și mai mult și mențineți poziția timp de zece secunde. Reveniți în poziția inițială. Relaxați-vă timp de cinci secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 24



Efecte

Această terapie reglează digestia și urinarea; previne constipația, răceala și gastroptoza; îndepărtează grăsimea în exces; calmează tulburările stomacului datorate nervozității; stimulează funcțiile stomacului, ale intestinelor și ale ficatului, mărește pofta de mâncare.

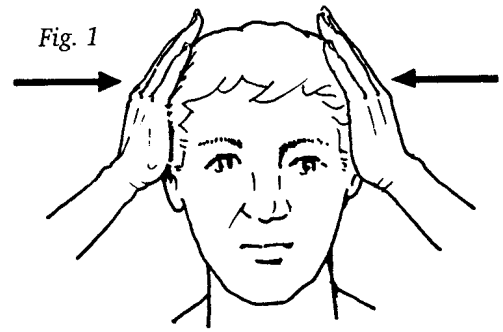
CAPITOLUL 3

APLICAȚII TERAPEUTICE

DURERI DE CAP

Durerile de cap apar din diferite cauze. Dilatarea vaselor sanguine provoacă dureri de cap vasculare, iar contracțiile musculare provoacă dureri de cap catatonice. Pe lângă acestea, mai există migrene și dureri de cap provocate de răceli, de hipertensiune sau de consumul exagerat de alcool.

Fig. 1



■ **Tratament**

Shiatsu. Indiferent de motivul durerii de cap, începeți prin apăsarea locului dureros. Presiunea se aplică cu indexul, degetul mijlociu și inelarul și trebuie să dureze între cinci și șase secunde. Apoi apăsați aceeași regiune cu palma, timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Când durerea s-a mai atenuat, exercitați presiunea, simultan, cu palmele asupra regiunilor temporale stângă și dreaptă (fig. 1). Fiecare apăsare va dura zece secunde. Repetați de trei ori. Apoi, cu ambele mâini, una deasupra celeilalte, apăsați timp de zece secunde regiunea parietală (fig. 2). Repetați de trei ori.

Fig. 2

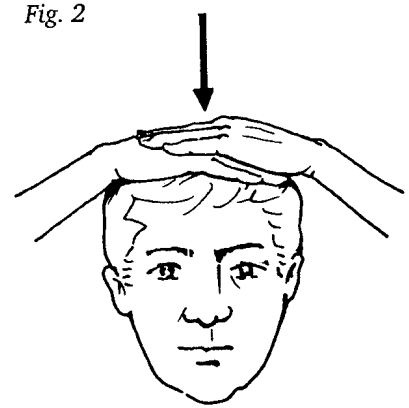
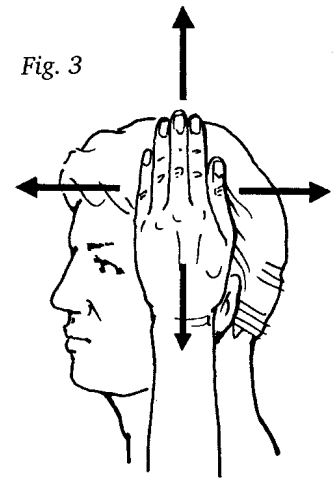
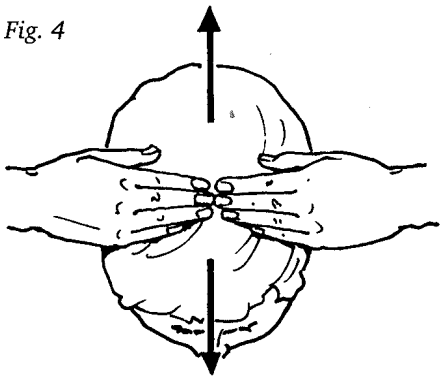


Fig. 3



Stretching. Puneți palmele pe regiunile temporale stângă și dreaptă. Mișcați-le în sus și în jos alternativ, câte cinci secunde pentru fiecare direcție (fig. 3). Repetați de trei ori.

Fig. 4



Lăsând palmele în aceeași poziție, mișcați-le înainte și înapoi, câte cinci secunde pentru fiecare direcție. Repetați de zece ori.

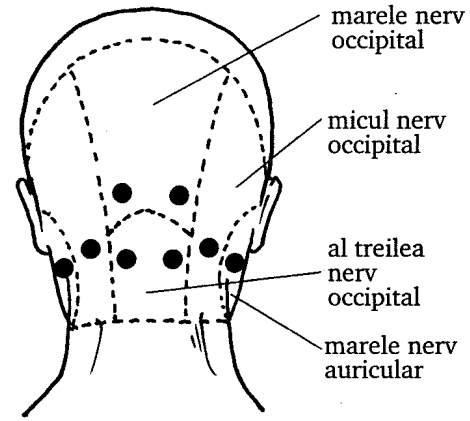
În cele din urmă, tratați regiunea parietală. Plasați ambele mâini pe partea ușor anterioară a regiunii parietale, vârfurile degetelor atingându-se. Mișcați mâinile înainte timp de cinci secunde (fig. 4). Apoi, menținându-le în aceeași poziție relativă, mișcați-le spre zona occipitală. Trageți-le înapoi, timp de cinci secunde. Repetați cele două forme de stretching, alternativ, de zece ori.

Acoperiți întotdeauna capul cu un prosop curat ori cu o batistă, înainte de a începe aceste tratamente de shiatsu și stretching.

NEVRALGIA OCCIPITALĂ

În regiunea occipitală, situată între ceafă și zona parietală, sunt amplasați următorii nervi: marele nerv occipital, micul nerv occipital, al treilea nerv occipital și marele nerv auricular (fig. 5). Pe acești nervi, există puncte dureroase la presiune. Durerea care se manifestă într-o singură parte sau de ambele părți ale regiunii occipitale caracterizează nevralgia occipitală, care poate fi provocată de tensiunea din mușchii sau din ligamentele regiunii occipitale, de arterioscleroză, de depunerile de strat adipos, de sindromul „loviturii de bici" etc.

Fig. 5 Distribuția și punctele de presiune în nevralgia occipitală



■ Tratament

Shiatsu. Presiunea shiatsu trebuie să fie exercitată în imediata

apropiere a punctului dureros, cu atenție și grijă, până când jena cedează (fig. 6). Se exercită cu indexul, mijlociul și inelarul. Fiecare apăsare va dura cinci sau șase secunde.

Stretching. Atunci când durerea este pe partea stângă, întoarceți ușor fața spre dreapta. Puneți palma stângă pe ceafă, ușor spre stânga, iar palma dreaptă pe partea dreaptă a frunții (fig. 7). (Pentru durerea din partea dreaptă, mâinile se pun invers.) Trageți în sus mâinile și mențineți poziția timp de zece secunde. Repetați cât de des este necesar, pentru a ameliora simptomele. Important este ca nu deplasarea mâinilor în sus, ci poziția de stretching, cu apăsarea corespunzătoare, să dureze zece secunde.

Fig. 6

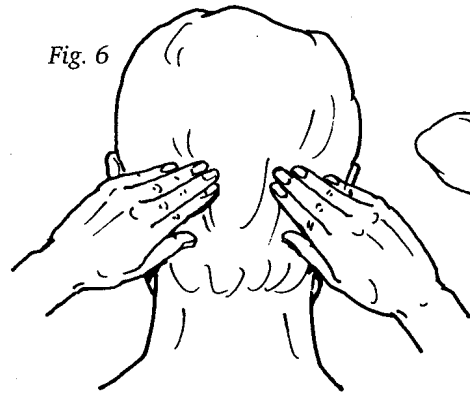
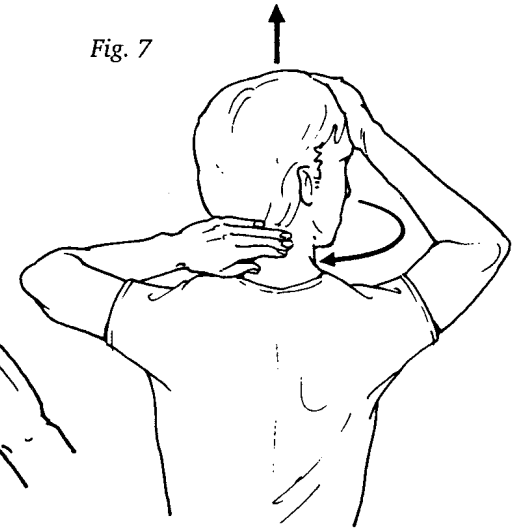


Fig. 7

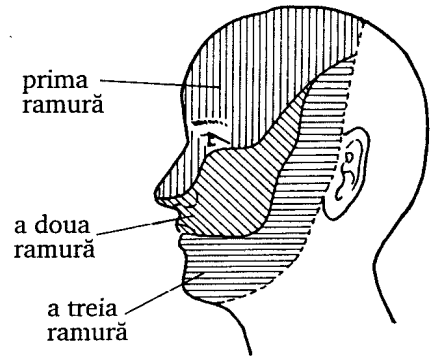


NEVRALGIA DE TRIGEMEN

După cum o arată și denumirea sa, nervul trigemen, cel mai gros nerv senzorial care pornește din creier, are trei ramuri (fig. 8).

Prima ramură este nervul oftalmic, a doua – nervul maxilar, iar a treia – nervul mandibular. Toate trei se întind pe aproape întreaga față. Durerea ce apare pe oricare dintre acești nervi se numește nevralgie de trigemen. Punctele dureroase la presiune sunt situa-

Fig. 8 Distribuția ramurilor nervului trigemen



te pe orificii, acolo unde nervii ies din cutia craniană. Pentru nervul oftalmic, există orificiul supraorbital, pentru nervul maxilar – orificiul suborbital, iar pentru nervul mandibular – orificiul mentonier. Cauzele nevralgiei de trigemen sunt: obstrucția vasculară, suferințele nazale, gripa și inflamația dentară.

■ **Tratament**

Shiatsu. Trebuie să vă concentrați atenția asupra punctului dureros și să aplicați presiunea cu indexul, degetul mijlociu, inelarul, provocând vibrații, atâta timp cât e nevoie pentru atenuarea durerii. Apăsarea va dura cinci sau șase secunde (fig. 9 și 10).

Stretching. Cu indexul, degetul mijlociu și inelarul, executați stretching asupra fiecărui punct dureros, în direcția arătată în fig. 9. Fiecare întindere trebuie să dureze cinci sau șase secunde (fig. 11). Repetați cât de des este necesar. Important este să țineți degetele lipite de piele, să aplicați presiunea și să le ridicați, și apoi, apăsând mai puternic, să mențineți în poziția pe durata specificată.

Fig. 9 Puncte sensibile

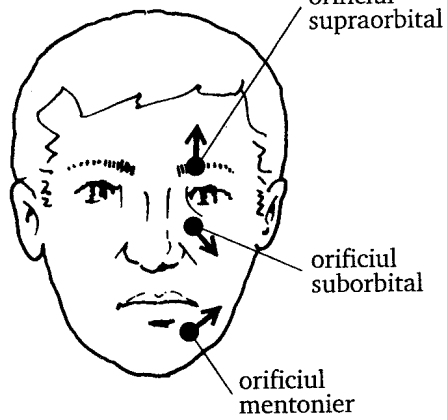


Fig. 10 Vibrații

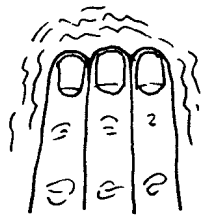
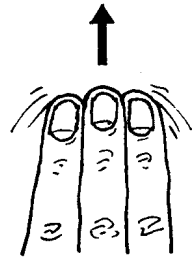


Fig. 11 Stretching



PARALIZIA FACIALĂ

Nervul facial este un nerv motor care controlează mișcarea mușchilor mimicii. Paralizia provoacă anumite simptome pe o parte a feței. Deși nu este dureroasă, boala duce la deformarea facială. De exemplu, dacă paralizia afectează mușchiul orbicular al gurii, un colț al acesteia va cădea în jos, trăgând după sine partea normală, ducând la dispariția cutei nazolabiale (cuta de la nas la buză) (fig. 12). Dacă paralizia apare la mușchiul orbicular al ochiului, ochiul afectat nu se va mai închide complet (vezi fig. 15). Paralizia de acest fel poate apărea în urma unei lovituri, din cauza gripei, a obstrucției vasculare, a răcelii, a unei expuneri prea îndelungate la aer condiționat rece etc.

Fig. 12

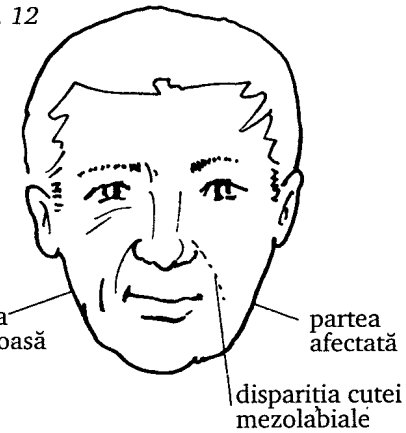
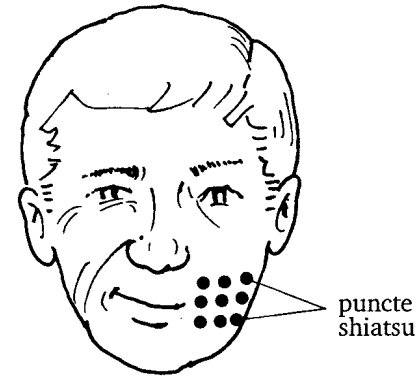


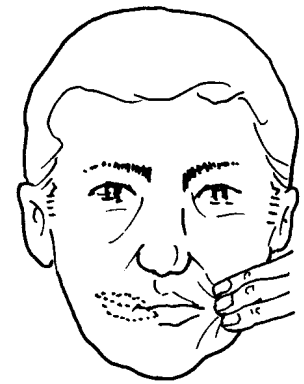
Fig. 13



■ **Tratament**

În cazul paraliziei mușchiului orbicular al gurii, aplicați presiunea cu indexul, degetul mijlociu și inelarul asupra celor trei șiruri alcătuite fiecare din câte trei puncte, care pornesc de la colțul gurii, întinzându-se de-a lungul osului zigomatic (fig. 13). Repetați ori de câte ori apar simptomele. Apoi, cu cele trei degete, aplicați o presiune aspiratoare, pornind de la partea normală a gurii spre cea afectată; mențineți această poziție timp de zece secunde (fig. 14). Repetați ori de câte ori este nevoie.

Fig. 14



În cazul paraliziei mușchiului orbicular al ochiului, aplicați tratamentul shiatsu cu indexul,

Fig. 15

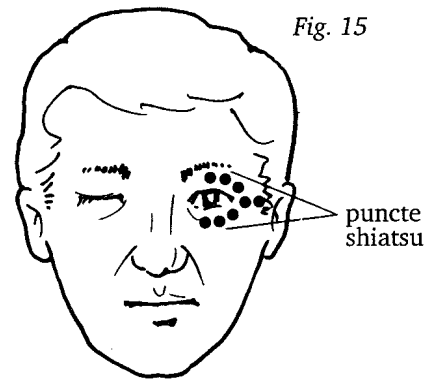
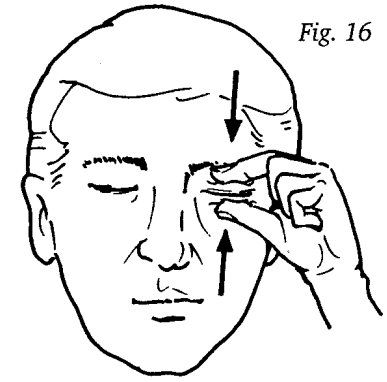


Fig. 16



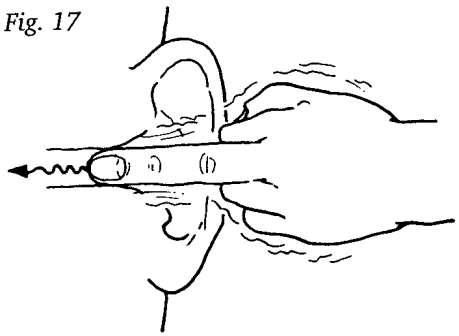
degetul mijlociu și inelarul pe cele două șiruri alcătuite fiecare din câte trei puncte din fosele supraorbitale și suborbitale, și apoi pe cele două puncte de la colțul exterior al ochiului (fig. 15). Repetați ori de câte ori este necesar.

În continuare, puneți degetul mare pe pleoapa de jos, iar indexul pe pleoapa de sus și închideți ochiul afectat, care stă întredeschis (fig. 16). Rămâneți așa zece secunde; repetați ori de câte ori este necesar.

SUNETE ÎN URECHI (TINITUS) ȘI DEFECTE DE AUZ

Sunetele pot să apară într-una sau în ambele urechi. Cauzele sunt numeroase și de obicei nu prea clare. Câțiva factori implicați sunt: înfundarea canalului auditiv extern cu cerumen, hipertensiune, hipotensiune, arterioscleroză și sindromul Ménière. Tratamentul shiatsu și stretching-ul reușesc să înlăture aceste sunete și îmbunătățesc auzul.

Fig. 17

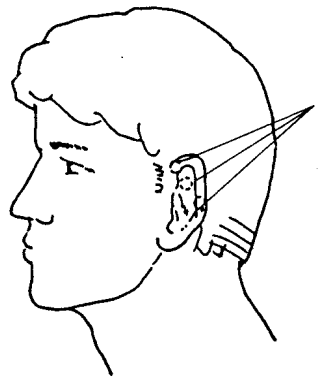


■ Tratament

Pentru a opri imediat producerea sunetului în urechi, introduceți vârful indexului în canalul auditiv și mișcați-l înainte și înapoi, pentru a crea vibrații, care vor ajunge adânc în canal (fig. 17). Efectuați vibrația timp de zece secunde, apoi scoateți degetul din ureche. Acționați rapid. Repetați de trei ori.

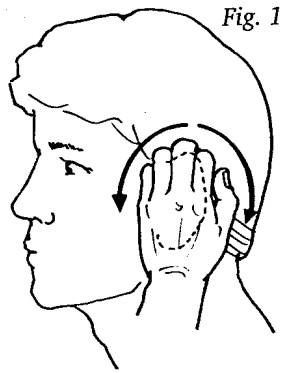
În continuare, aplicați tratamentul shiatsu cu indexul, degetul mijlociu și inelarul asupra celor trei puncte din regiunea temporală, în spatele urechii, și mergând până la baza ei (fig. 18).

Fig. 18



punctele shiatsu de la baza urechii

Fig. 19



Aceste puncte sunt situate pe mușchiul auricular anterior, pe mușchiul auricular superior și pe cel auricular posterior.

Apoi, cuprindeți urechea cu toate degetele. Apăsați puternic cu partea carpiană a mâinii partea din față a urechii, ce este complet acoperită de mână (fig. 19). Ușor, dar rapid, răsuciți urechea spre interior și spre exterior, pentru fiecare direcție de zece ori. În sfârșit, ținând mâna în aceeași poziție, dar exercitând o presiune mai puternică, pentru a închide complet urechea, produceți vibrații timp de zece secunde. După aceea, degajați rapid urechea. Repetați de trei ori.

BLOCAJUL NAZAL

Blocajul nazal este provocat de fluidul nazal, ce apare datorită rinitelor acute, alergiilor sau sinuzitei.

■ Tratament

Shiatsu. Punctele de tratament shiatsu pentru blocajul nazal sunt cele trei de pe linia mediană a frunții, dintre sprâncene și zona superioară de implantare a părului, precum și cele două șiruri alcătuite din câte trei puncte, situate de fiecare parte a nasului (fig. 20). Apăsați punctele de pe frunte cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini, suprapuse. Repetați de trei ori. Presiunea asupra punctelor de lângă nas se exercită cu indexul, pe unghia căruia se plasează buricul degetului mijlociu. Aplicațiile se fac simultan de ambele părți ale nasului, începând cu punctul de lângă ochi și terminând cu cel de lângă nări. Presiunile nu trebuie să dureze mult și nici să fie prea puternice, altfel există riscul de a se agrava inflamația mucoasei. Apăsați încet și cu

Fig. 20

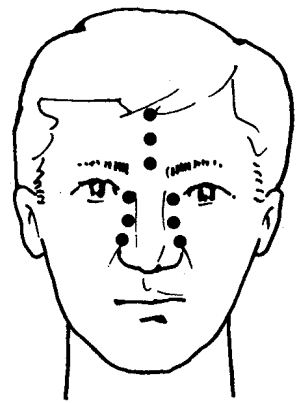


Fig. 21

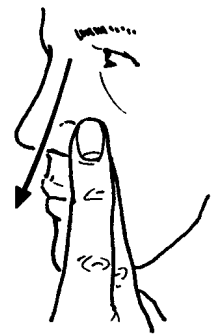
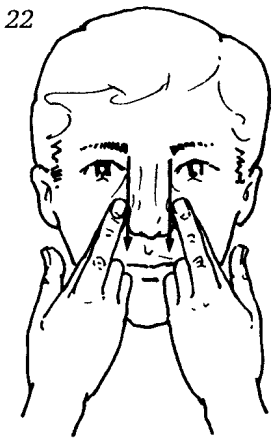


Fig. 22



grijă, fiecare presiune durând trei secunde. Repetați cinci până la zece ori.

Stretching. Lucrând cu ambele mâini, puneți peste index degetul mijlociu, așezându-le apoi lângă nara stângă și cea dreaptă. Trageți în jos, simultan, dinspre colțul ochiului, continuând să apăsați (figurile 21 și 22). Mențineți această poziție timp de cinci secunde. Repetați de trei ori.

INSOMNIA

Majoritatea cauzelor insomniei sunt de ordin psihologic, iar frica de a nu putea dormi înrăutățește și mai mult situația. Medicamentele contra insomniei se pot lua ocazional, dar ele nu constituie un tratament eficient, și pe deasupra riscă să creeze dependență. Din aceste motive, insomnia implică serioase probleme terapeutice.

Fig. 23

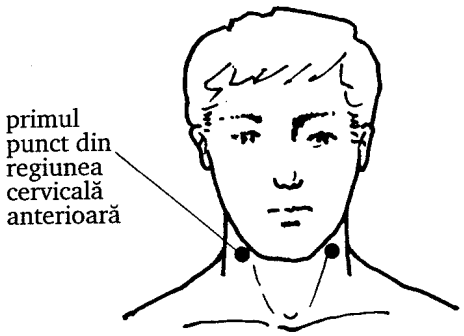
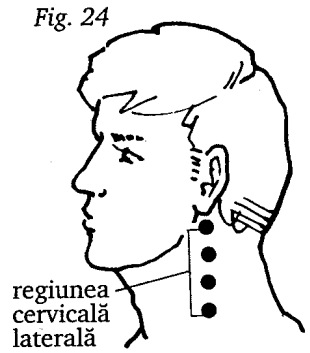


Fig. 24



■ **Tratament**

Shiatsu. Majoritatea persoanelor care suferă de insomnie se plâng de rigiditatea regiunii cervicale (în special a celei anterioare), a regiunii suprascapulare, interscapulare, a spatelui în general și a regiunii abdomenului (în special a diafragmei).

Tratamentul shiatsu începe cu primul punct din regiunea cervicală anterioară stânga (fig. 23). Presiunea asupra acestui punct nu trebuie să fie puternică, și nici nu e indicat să dureze mult. În timpul tratamentului, gâtul trebuie să aibă o poziție naturală, cu mușchii relaxați. Fiecare apăsare efectuată cu degetul mare trebuie să fie lentă, viguroasă și să dureze trei secunde.

Primul punct din partea dreaptă se tratează identic. După aplicarea presiunii, ar trebui să dispară neliniștea, anxietatea și iritabilitatea. Este eficient să practicați și autosugestia în tratarea unor stări determinate psihic, cum ar fi insomnia. În acest caz, în timpul tratării cu ajutorul tehnicii shiatsu, ar fi indicat să vă sugerați în repetate rânduri că trebuie să dormiți.

Apoi, cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini, apăsați simultan cele patru puncte cervicale laterale (fig. 24). Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori.

Apăsați punctul situat deasupra zonei medulla oblongata cu degetele mijlocii suprapuse (fig. 25). Fiecare presiune va dura cinci secunde; repetați de trei ori.

Ultimele tratamente ale regiunii cervicale se exercită asupra celor două șiruri, alcătuite din câte patru puncte, din regiunea cervicală posterioară. Apăsați simultan fiecare punct din șirul de pe partea stângă și din cel de pe partea dreaptă cu cele trei degete ale ambelor mâini.

Fig. 25

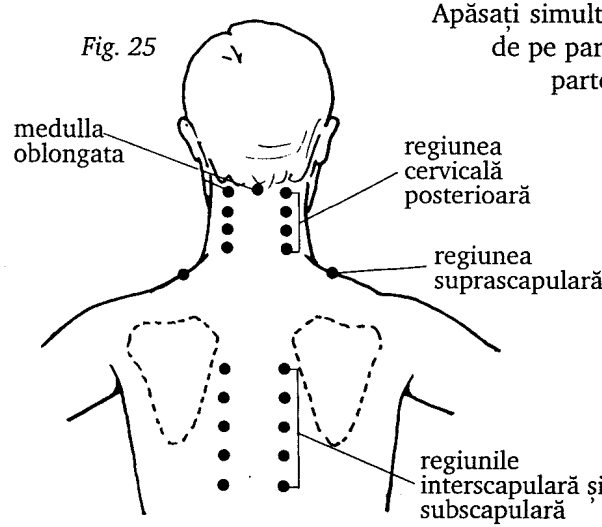
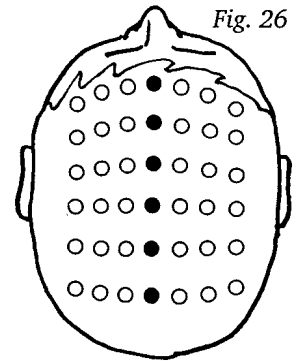


Fig. 26



Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori.

Începând cu șirul din mijloc ce pornește de la linia de implantare a părului, apăsați cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini suprapuse fiecare din cele șase puncte ce îl alcătuiesc (fig. 26). Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori.

După exercitarea presiunii asupra punctelor de pe linia mediană, apăsați punctele care se află la dreapta și la stânga celui de-al șaselea punct. Procedați în același fel cu următoarele puncte, până când ajungeți să tratați toate șirurile laterale, formate din câte trei puncte. Tratamentul se efectuează cu cele trei degete ale ambelor mâini, simultan, atât pe partea stângă, cât și pe cea dreaptă. Fiecare apăsare trebuie să dureze trei secunde.

În cele din urmă, apăsați încet cel de-al șaselea punct de pe linia mediană cu degetele ambelor mâini suprapuse (indexul, degetul mijlociu și inelarul). Fiecare presiune trebuie să dureze opt secunde. Repetați de trei ori.

Apăsați cele două puncte suprascapulare, apoi cele două șiruri alcătuite din câte cinci puncte ce se întind de la zona interscapulară la cea subscapulară (fig. 25). Începeți cu punctul stâng suprascapular. Apăsați cu indexul, degetul mijlociu și inelarul mâinii drepte. Fiecare presiune trebuie să dureze cinci secunde. Repetați de trei ori.

Exercitați presiunea asupra zonei suprascapulare din dreapta cu indexul, degetul mijlociu și inelarul mâinii stângi. Continuați apăsând simultan cele două șiruri de puncte din zonele interscapulare și subscapulare cu degetele mari. Apăsați fiecare dintre cele zece puncte, timp de câte trei secunde; repetați de trei ori.

Fig. 27

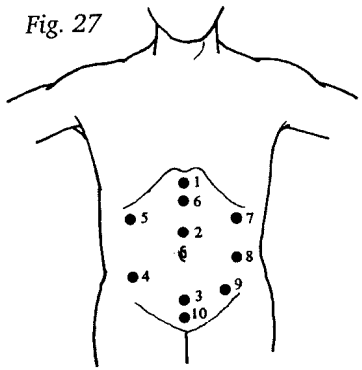
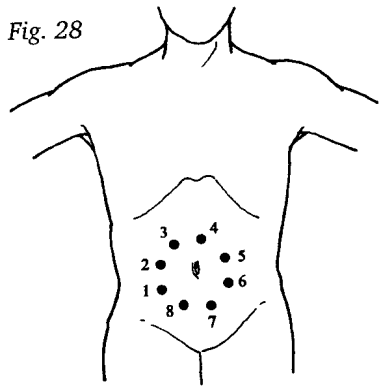


Fig. 28

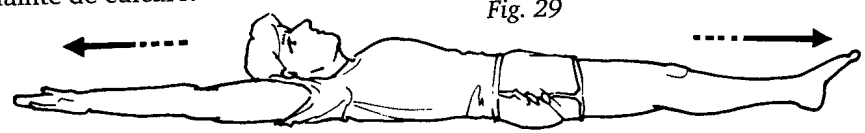


Tratamentul shiatsu pentru zona abdominală se efectuează în poziția culcat cu fața în sus. Pornind din regiunea diafragmei, aplicați presiunea cu palma asupra celor zece puncte răspândite pe abdomen (fig. 27). Fiecare apăsare trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori. Apoi, apăsați cu palma cele opt puncte din jurul ombilicului (fig. 28). Fiecare presiune va dura trei secunde; repetați de trei ori. Apoi, așezând mâinile suprapuse peste ombilic, provocați vibrații timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Stretching. În final, din poziția culcat pe spate, ținând picioarele drepte și brațele deasupra capului, întindeți partea superioară a corpului în sus, iar cea inferioară în jos, cât mai puternic posibil (fig. 29). Mențineți această poziție timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Această combinație shiatsu-stretching este eficientă dacă se efectuează înainte de culcare.

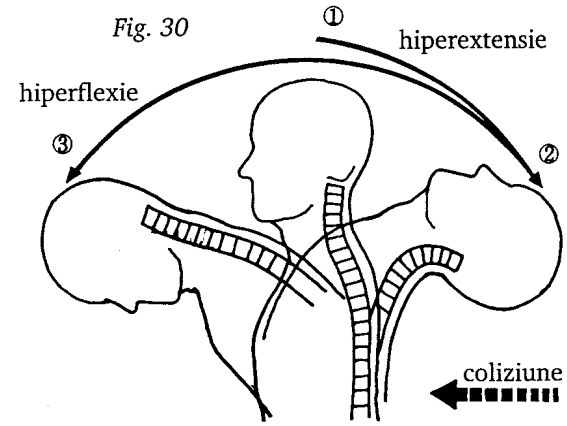
Fig. 29



SINDROMUL „LOVITURII DE BICI"

Având drept cauză principală traficul infernal din marile aglomerări urbane, sindromul „loviturii de bici" apare în general în urma accidentelor de automobil. Partea superioară a persoanei care suferă coliziunea este brusc aruncată în față. Dar, în același timp, propria sa greutate împinge brutal capul spre spate, astfel încât gâtul suportă mai întâi o hiperextensie, iar apoi o hiperflexie (fig. 30). Atunci când impactul este puternic, capul poate să fie aruncat înainte și înapoi de mai multe ori, aidoma capătului unui bici.

Fig. 30



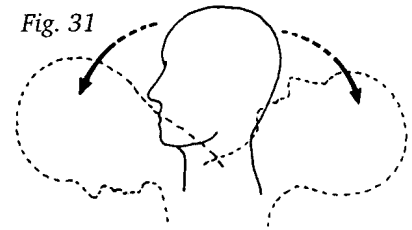
Hiperextensia și hiperflexia afectează serios vertebrele, ligamentele, discurile intervertebrale, mușchii, nervii și vasele sanguine ale gâtului. Deseori, în cazul acestui sindrom, nu apar vătămări externe vizibile; chiar și razele X nu scot la iveală nimic anormal. Cu toate acestea, capilarele, ligamentele și mușchii sunt afectați într-o anumită măsură, simptome ca tumefierea și inflamația apărând după câteva ore sau a doua zi.

Deși este important să așteptăm până când tumefierea și inflamarea cedează, totuși, pentru a se preveni instalarea simptomelor persistente, este bine ca tratamentul shiatsu și stretching-ul să fie efectuate cât mai repede, înainte ca mușchii să devină contractați și duri.

■ Tratament

Shiatsu. Mai întâi, examinați starea mușchilor, mișcând capul înainte și înapoi, pentru a extinde și flexa regiunea cervicală (fig. 31). În același timp, rotiți încet gâtul spre dreapta și spre stânga, apoi aplecați-l la dreapta și la stânga, pentru a vedea dacă se mișcă ușor (fig. 32 și 33).

Fig. 31



După aceea, palpați cu grijă regiunea cervicală anterioară, zona medulla oblongata, regiunea cervicală posterioară, regiunea suprascapulară, zona dintre

Fig. 32

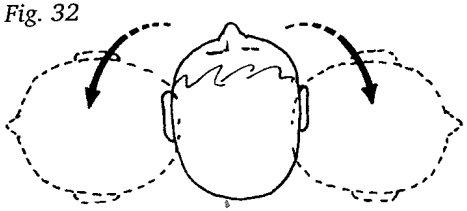
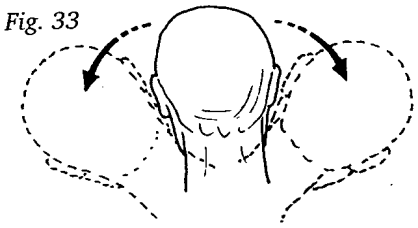


Fig. 33



regiunea interscapulară și cea subscapulară, precum și regiunea lombară, efectuând tratamentul shiatsu pe toate punctele unde starea mușchilor o cere (fig. 34).

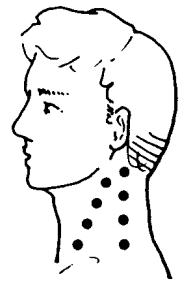
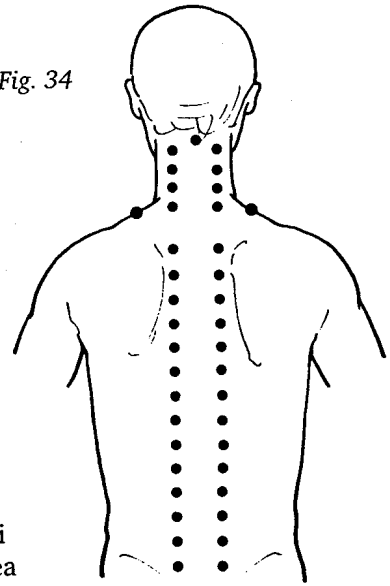


Fig. 34



Stretching. Așezați-vă pe un scaun sau pe o canapea cu spătarul jos și relaxați-vă corpul. Împreunați-vă degetele ambelor mâini și puneți palmele pe ceafă. Apoi, întindeți gâtul dând capul pe spate într-un unghi de 30° (fig. 35). Mențineți această poziție timp de zece secunde, după care reveniți în poziția inițială. Repetați de trei ori. Apoi, aplecați capul în față, de asemenea la 30°, pentru a efectua flexia (fig. 36). Mențineți această poziție zece secunde; repetați de trei ori.

Fig. 35

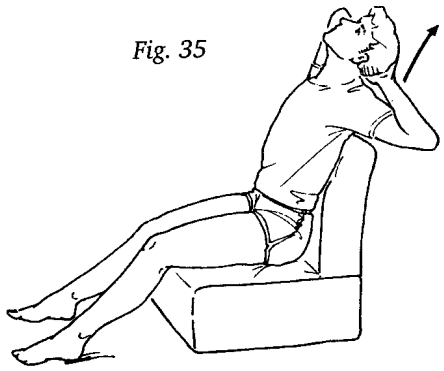
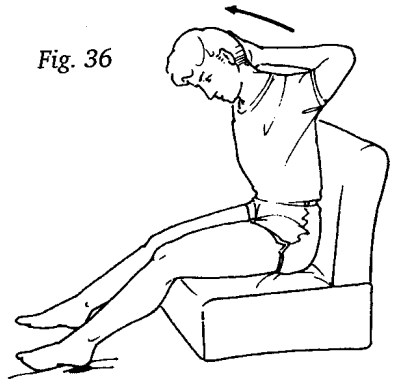


Fig. 36



Dacă stretching-ul vă provoacă dureri, opriți-vă și aplicați tratamentul shiatsu în zona afectată. Această combinație de shiatsu și stretching, dacă este efectuată în mod regulat și cu grijă, poate preveni instalarea simptomelor persistente ale acestui sindrom, precum și stările de insecuritate care le însoțesc.

ASTMUL

În timpul crizelor de astm, pereții netezi ai tuburilor bronhiilor se contractă, generând dificultate de respirație, numită dispnee expiratorie. Apărând în timpul nopții sau dimineața, crizele provoacă o senzație de înecare, o respirație șuierătoare și tuse continuă. Cauzele sunt variate, incluzând alergiile, condițiile climatice – temperatura, presiunea atmosferică și umiditatea – tensiunea psihică și oboseala.

■ **Tratament**

Shiatsu. Începeți cu regiunea cervicală anterioară stângă (fig. 37). Exercitați presiunea shiatsu cu degetul mare al mâinii stângi, asupra fiecăruia dintre cele patru puncte, timp de trei secunde; repetați de trei ori. Procedați în același fel și pentru partea dreaptă.

Fig. 37

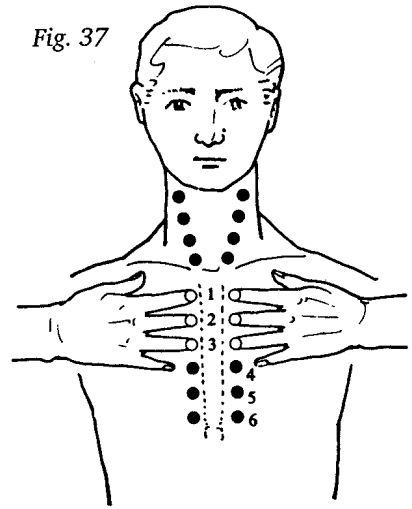
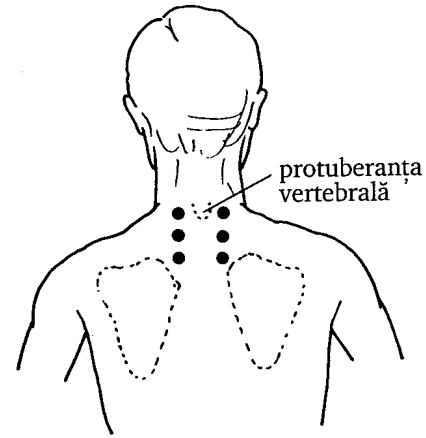
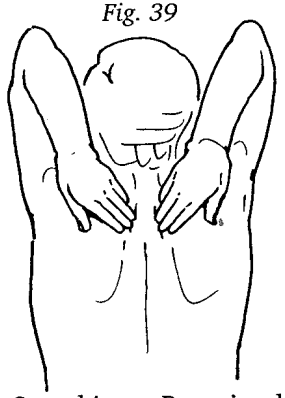


Fig. 38



Dintr-o parte și din cealaltă a protuberanței vertebrale (cea de-a șaptea vertebră cervicală), care poate fi palpată atunci când capul este aplecat în față, pornește câte un șir alcătuit din trei puncte de tratament shiatsu (fig. 38). Șirurile se întind până în imediata vecinătate a regiunii interscapulare.

Fig. 39



Duceți mâinile la spate și cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini apăsați simultan șirul stâng și pe cel drept (fig. 39). Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori.

Pe piept, pe mușchii intercostali, de ambele părți ale sternului, se găsesc două șiruri de puncte shiatsu (fig. 37). Pornind de sus, apăsați simultan punctele din stânga și pe cele din dreapta cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini. Fiecare presiune trebuie să dureze trei secunde. Repetați de trei ori.

Stretching. Puneți palmele strâns lipite de piept, în așa fel încât vârfurile arătătoarelor, ale degetelor mijlocii și ale inelarelor să se atingă pe stern. Apoi, apăsând, executați zece rotații spre exterior; repetați de zece ori (fig. 40).

În final, îndreptând degetele în jos și menținând palmele lipite de piept, frecați diafragma repede și cu forță, în timp ce expirați (fig. 41).

Fig. 40

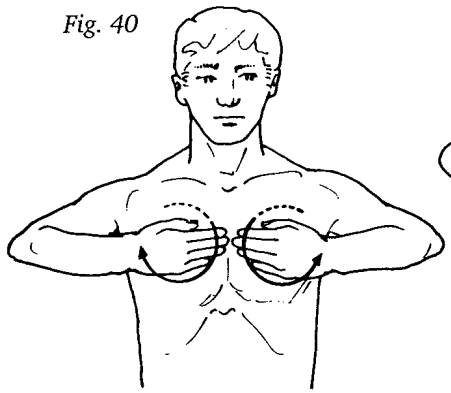
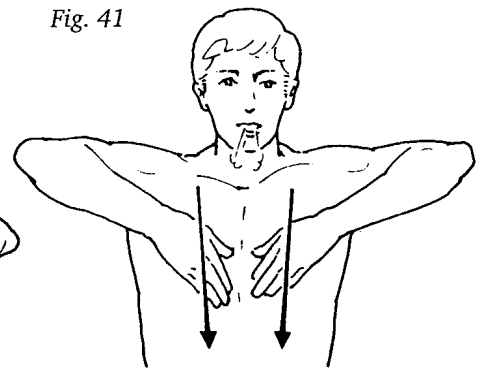


Fig. 41



UMĂRUL ANCHILOZAT (PERIARTRITA SCAPULOHUMERALĂ)

Este un simptom al îmbătrânirii, care apare de cele mai multe ori la persoanele aflate în preajma vârstei de cincizeci de ani. Această stare constă în obstrucția motorie a articulațiilor umărului, datorită lipsei de exercițiu adecvat. Deseori, afectați sunt cei care lucrează zi de zi la birou și-și mișcă mâinile, dar nu și umerii. Poziția cerută de munca lor împiedică circulația și lipsește articulația umărului de lichidul sinovial care o lubrifiază. De aici, rezultă o

anchilozare a umărului. Atunci când acest lucru se produce, orice ridicare bruscă a brațelor sau orice încercare de a duce mâinile la spate cauzează dureri puternice în umeri.

■ **Tratament**

Shiatsu. După aplicarea viguroasă a presiunii shiatsu în zona celor patru puncte din regiunea cervicală laterală, pentru a face mușchii mai flexibili, începeți un tratament în zona articulației umărului (fig. 42). Opriți-vă asupra șirurilor anterior, mediu și posterior, alcătuite din câte trei puncte, de pe mușchiul deltoid, asupra celor patru puncte ce pornesc de la regiunea suprascapulară și ajung până la articulația umărului, precum și asupra celor trei șiruri alcătuite din câte trei puncte care coboară în diagonală pe partea exterioară a scapulei. Presiunea se exercită cu indexul, degetul mijlociu și inelarul.

Fig. 42

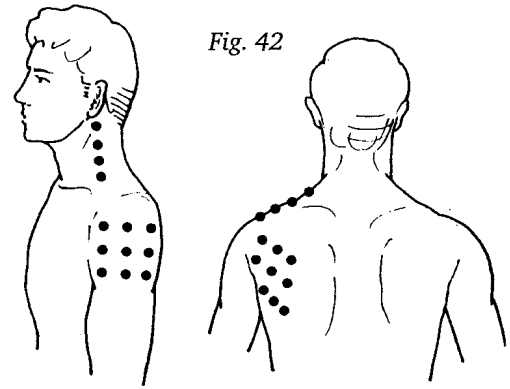


Fig. 43

Stretching. Apucați un umăr cu palma mâinii de pe partea opusă și rotiți articulația de cinci ori înainte și de cinci ori înapoi (fig. 43). Repetați exercițiul, de trei ori, alternând mișcarea îndreptată înainte cu cea îndreptată înapoi. Apoi, ridicați brațul, îndoiți cotul și duceți mâna la spate. Puneți cealaltă mână pe cotul îndoit și împingeți în jos (fig. 44). Mențineți această poziție timp de zece secunde.

Fig. 44

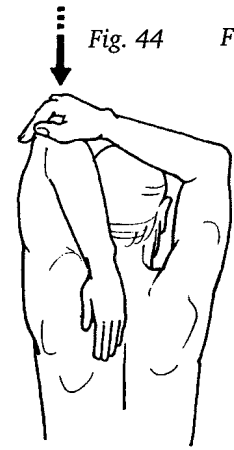
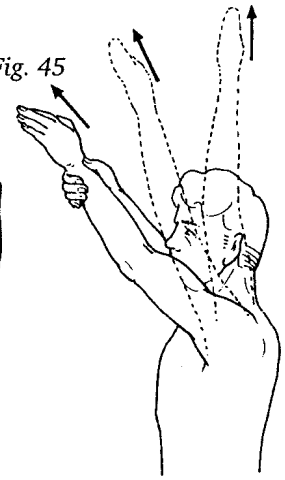


Fig. 45



În continuare, ridicați brațele, pe diagonală. Apucați încheietura mâinii supuse tratamentului cu cealaltă mână (fig. 45). Apoi, în trei etape, ridicați brațul până deasupra capului. Mențineți această poziție timp de zece secunde. Repetați de trei ori. Atenție, nu îndoiți cotul brațului tratat!

UMERII ÎNȚEPENIȚI

Tratamentul shiatsu și stretching-ul axate pe regiunea suprascapulară, prezentate mai sus, sunt suficient de eficiente pentru tratarea majorității cazurilor de înțepenire a umerilor provocate în general de oboseală. Există însă și cazuri când reflexele patologice create de dereglări organice stau la baza acestor simptome. De exemplu, dereglările inimii, ale stomacului, ale pancreasului și ale rinichiului stâng provoacă înțepenirea regiunii suprascapulare stângi. Dereglările ficatului, ale vezicii biliare și ale rinichiului drept produc înțepenire în regiunea suprascapulară dreaptă (fig. 46 și 47).

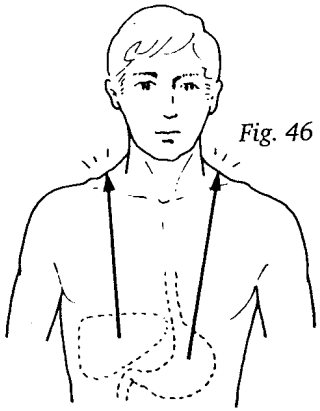


Fig. 46 *Reflex viscero-cutanat*

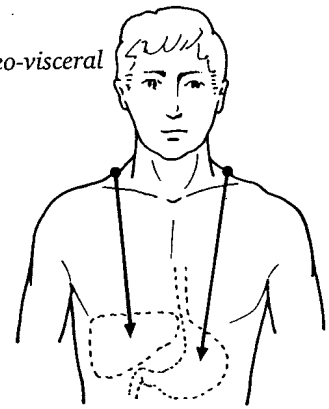


Fig. 47 *Reflex cutaneo-visceral*

Aplicând tratamentul shiatsu pe suprafața corpului, veți declanșa reflexe cutaneo-viscerale, care vor îndepărta cauzele și vor anihila înțepenirea umerilor.

■ Tratament

Shiatsu. Mai întâi, apăsați regiunea suprascapulară stângă cu indexul, degetul mijlociu și inelarul mâinii drepte, iar regiunea dreaptă cu aceleași degete ale mâinii stângi, timp de cinci secunde. În continuare, relaxați mușchiul ridicător al scapulei, supraspinosul și trapezul, aplicând presiunea shiatsu asupra regiunii cervicale laterale, a celei cervicale posterioare și asupra porțiunii dintre regiunea suprascapulară și vârful umărului.

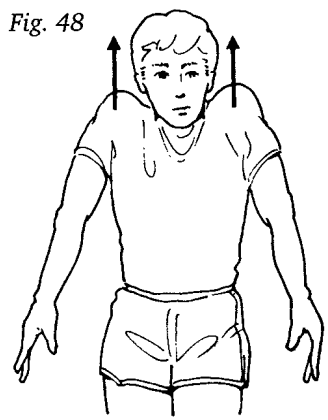


Fig. 48

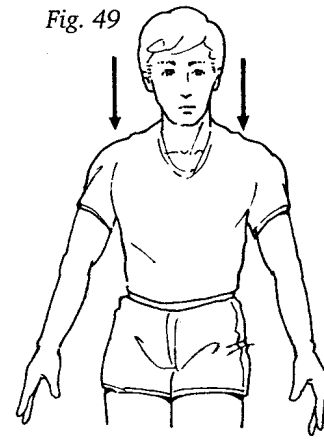


Fig. 49

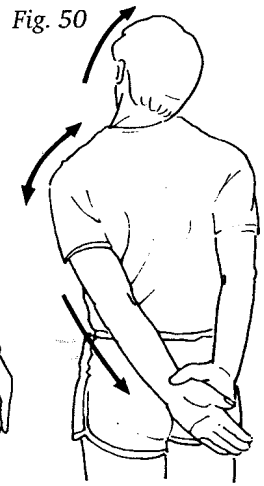


Fig. 50

Stretching. În prima fază, stați în picioare în poziție relaxată cu mâinile lăsate în jos. Apoi, ridicați ambii umeri, cât mai mult posibil (fig. 48). Mențineți această poziție timp de zece secunde, după care, brusc, relaxați umerii și reveniți în poziția inițială (fig. 49). Repetați de trei ori.

În continuare, duceți ambele mâini la spate și apucați cu mâna dreaptă articulația celei stângi. Aplecând capul spre dreapta, trageți mâna stângă în jos cu mâna dreaptă (fig. 50). Mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori. Pentru umărul drept, procedați în același fel.

Tratamentul este și mai eficient dacă, în același timp, aplicați tehnica shiatsu și pe ambele părți ale coloanei vertebrale, precum și pe abdomen.

CURBĂRILE PATOLOGICE ALE COLOANEI VERTEBRALE

Văzută din față, coloana vertebrală normală este perfect dreaptă. Văzută dintr-o parte, ea este alcătuită din patru curburi fiziologice. Cele șapte vertebre cervicale formează o linie ușor curbă îndreptată spre față (curbură anterioară). Cele douăsprezece vertebre toracice formează o linie curbă îndreptată spre spate (curbură posterioară). Șirul vertebrelor lombare se curbează spre față (curbură anterioară), iar vertebrele sacrale și coccisul se curbează ușor spre spate (curbură posterioară) (fig. 51). Întreaga coloană este ca un S dublu. Dacă oricare dintre aceste curburi este mai mare sau mai mică decât ar fi normal, rezultă una dintre stările patologice pe care le vom descrie mai jos.

Lordoză. În această afecțiune, curbura anterioară a șirului vertebrelor lombare este anormal de mare, iar pelvisul este împins în față (fig. 52). Văzută dintr-o parte, înclinația normală a pelvisului este de treizeci de grade. Această

Fig. 51 Normal

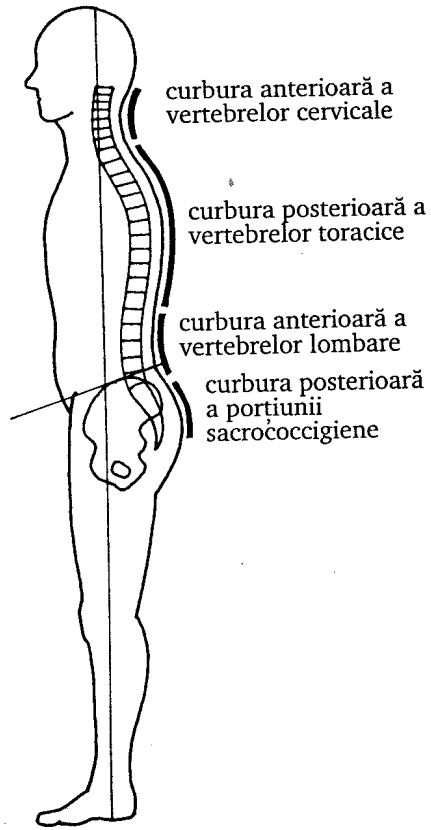


Fig. 52 Lordoză

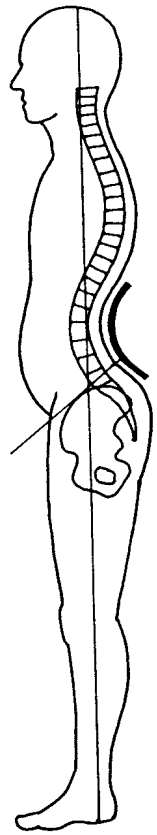
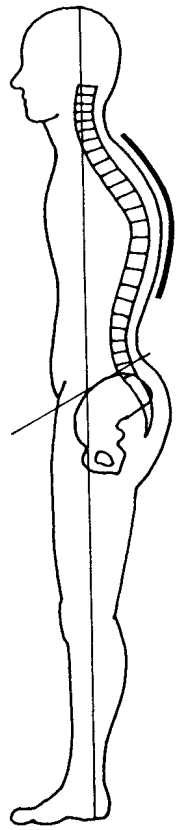


Fig. 53 Cifoză



înclinație crește atunci când curbura lombară se mărește, și descrește atunci când curbura se micșorează. În cazuri grave, împingerea în față a pelvisului determină o apăsare pe vertebrele lombare și produce lumbago. În plus, ea poate apăsa pe vena renală, ducând la albuminurie. Totodată, slăbește mușchii abdominali și generează dureri în regiunea lombară.

Cifoza (cocoașa). Această stare, denumită uneori „umeri rotunzi", rezultă din exagerarea curburii posterioare a porțiunii toracice a coloanei (fig. 53). Dacă lucrați vreme îndelungată cu spatele curbat, mușchii situați de ambele părți ale vertebrelor toracice și mușchii spatelui, în general, se întind în mod constant, apărând rigiditatea și scăzând puterea lor de contracție. Mușchii din față ai pieptului devin țepeni din cauza contracției permanente. Dacă starea respectivă durează prea mult, se ajunge la cifoză.

Fig. 54 Spate plat

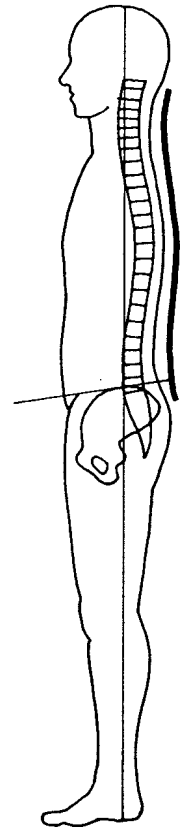


Fig. 55 Postură defectuoasă (laxă)

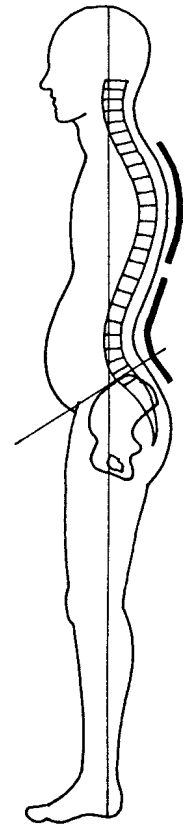
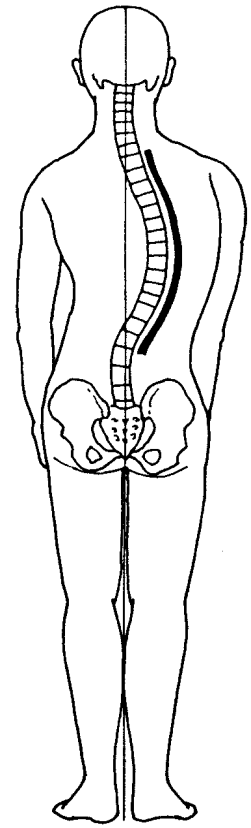


Fig. 56 Scolioză



Spate plat. În cazul acesta, curburile porțiunilor cervicale, toracice și lombare sunt anormal de mici, astfel încât, văzută dintr-o parte, coloana pare aproape dreaptă (fig. 54). Aceasta limitează flexia părții superioare a corpului, provoacă rigiditatea mușchilor, a ligamentelor, modifică echilibrul centrului de greutate al corpului și generează dureri de spate și în regiunea lombară.

Poziție defectuoasă (laxă). Curbura posterioară a vertebrelor toracice combinată cu curbura anterioară a vertebrelor lombare (fig. 55).

Scolioza. Curbarea coloanei spre dreapta sau spre stânga se numește scolioză. Curbarea care apare în perioada de creștere rapidă, în jurul vârstei de cincisprezece-șaisprezece ani, este cunoscută sub numele de scolioză idiopatică (fig. 56).

Scolioza are drept cauză răsucirea anumitor vertebre. Dacă răsucirea este spre stânga, coloana se va curba spre dreapta (fig. 57 și 58). Pe măsură ce

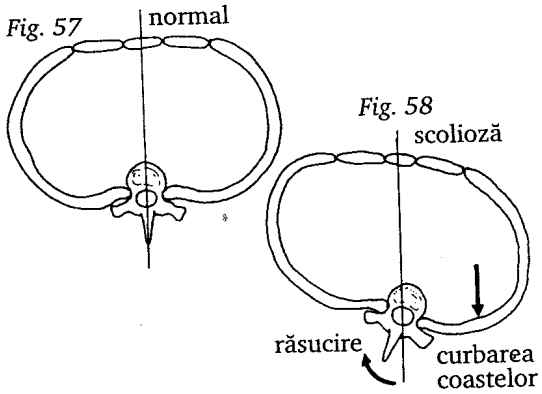


Fig. 57

Fig. 58

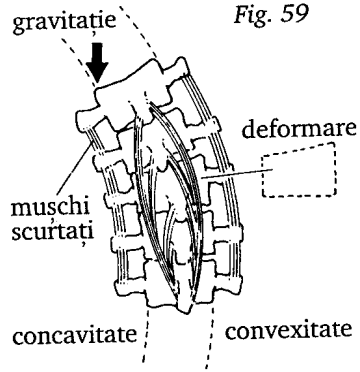


Fig. 59

malformația progresează, apare o ieșire în afară a coastelor, care nu există niciodată în stare normală. Rigiditatea constantă a mușchilor dintr-o parte sau alte a coloanei poate provoca acest tip de curbare anormală. Excesul de greutate care apasă doar pe o singură parte a vertebrelor generează o deformare care mărește tendința de scolioză (fig. 59).

■ **Tratament**

Lordoză. Efectuați un tratament shiatsu profund, atent, asupra punctelor Namikoshi și asupra punctelor de pe partea inferioară a abdomenului, de pe regiunea lombară și de pe regiunea fesieră (figurile 60 și 61).

Pentru stretching, mai întâi adoptați o poziție comodă în picioare. Contractați simultan partea de jos a abdomenului, trăgându-l spre spate, și fesele, împingându-le înainte (fig. 62). Mențineți această poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori.

În continuare, executați o întindere în sus, pe diagonală, stând pe un scaun, împreunând degetele ambelor mâini în fața dumneavoastră, iar apoi plasați-le pe partea inferioară a abdomenului. În timp

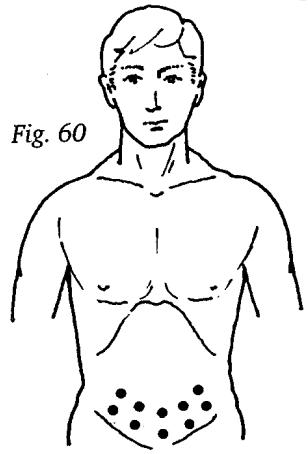


Fig. 60

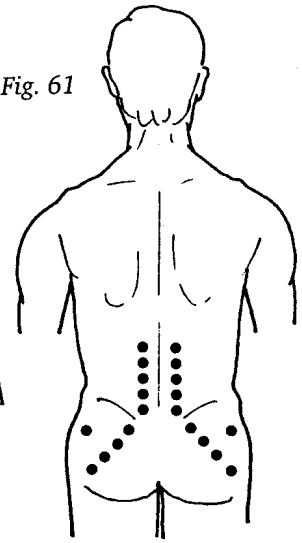


Fig. 61

ce faceți aceasta, aplecați-vă trunchiul oblic înainte (fig. 63). Rămâneți așa zece secunde, apoi reveniți într-o poziție așezat comodă. Repetați de trei ori. Acest exercițiu reduce curbura anterioară lombară prin întinderea mușchilor spatelui.

Pentru exercițiul final de stretching, așezați două-trei perne pe marginea unei mese sau a unui birou. Culcați-vă cu fața în jos peste ele, așezând abdomenul pe partea mai înaltă a pernelor. Astfel, picioarele se ridică de pe podea. Relaxați-vă, lăsând ambele picioare să atârne (fig. 64). Întindeți regiunea lombară în acest fel timp de douăzeci de secunde. Apoi coborâți picioarele. Repetați de trei ori.

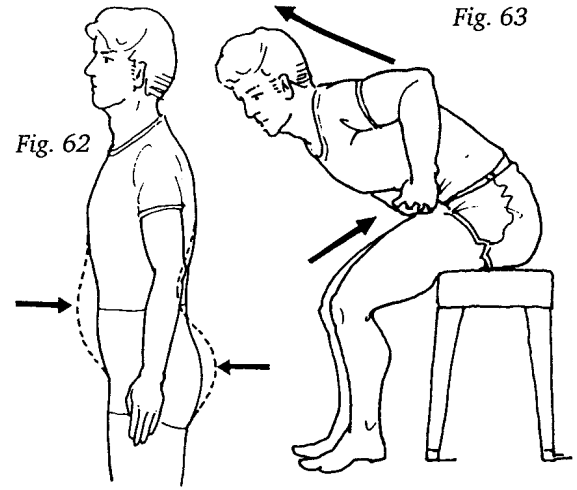


Fig. 62

Fig. 63

Cifoză. Mai întâi, aplicați tratamentul shiatsu în regiunea vertebrelor toracice, de la zona interscapulară până la cea subscapulară, pentru a face mușchii spatelui mai flexibili (fig. 65). Apoi, treceți la flexibilizarea mușchilor pieptului, ai diafragmei și ai regiunii abdominale, utilizând cu atenție aceeași tehnică pentru toate punctele din zonele respective (fig. 66).

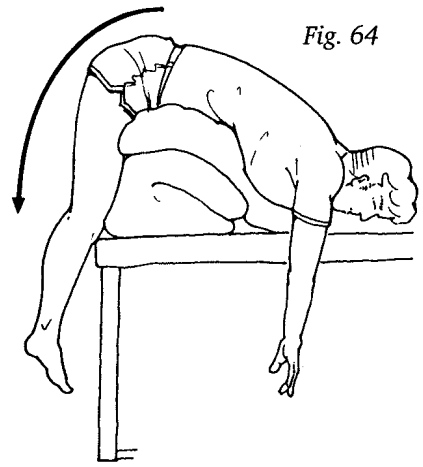


Fig. 64

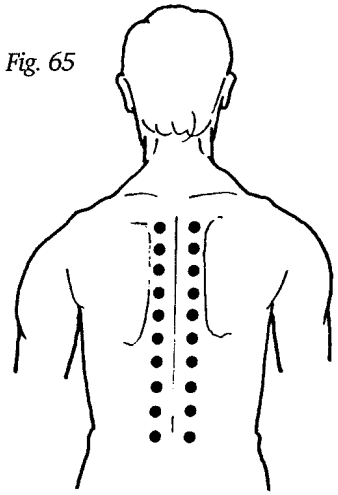


Fig. 65

Fig. 66

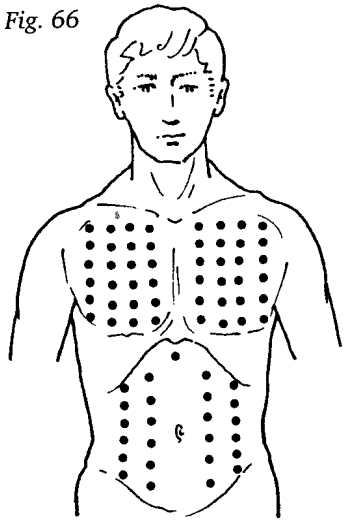
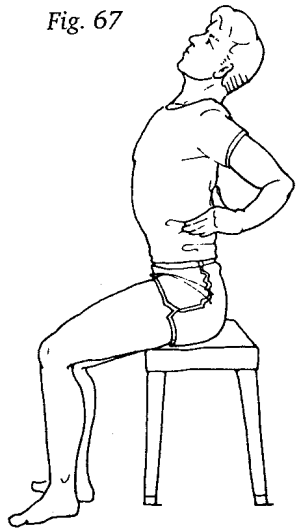


Fig. 67



Tratamentul shiatsu pentru spate este deosebit de important; el ar trebui să se efectueze zilnic, din poziția în picioare, în genunchi sau așezat. Procedura ce urmează este foarte eficientă. Stând pe scaun, duceți mâinile înapoi și plasați ambele degete mari pe spate, cât mai sus posibil. Apăsați simultan cu ambele degete și aplecați trunchiul spre spate (fig. 67).

Fig. 68

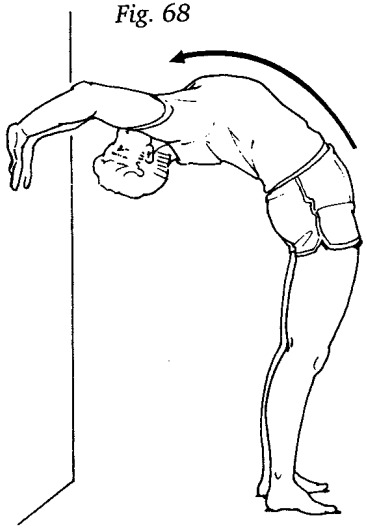
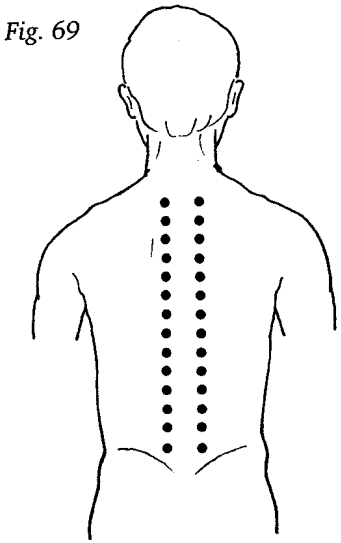


Fig. 69



Pentru stretching, plasați-vă cu spatele la un perete, la o distanță cam de patruzeci de centimetri. Lăsându-vă pe spate, puneți ambele palme pe perete (fig. 68). Mențineți această poziție timp de zece secunde, apoi reveniți în poziția inițială. Repetați de trei ori. Acest exercițiu întărește mușchii spatelui prin întinderea părții superioare a trunchiului și prin contractarea spatelui.

Spate plat. Punctele pentru tratamentul shiatsu sunt concentrate pe ambele părți ale coloanei, de la regiunea interscapulară până la cea subscapulară și la cea lombară (fig. 69). Dirijați presiunea spre partea anterioară a corpului și îndoiți spatele, aplecându-vă puțin în față (fig. 70). Acest exercițiu ar trebui efectuat zilnic, din poziția în picioare, în genunchi sau așezat.

Fig. 70

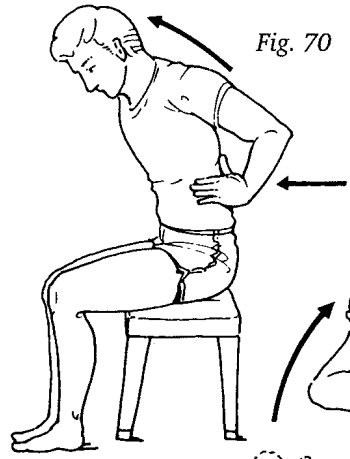


Fig. 71

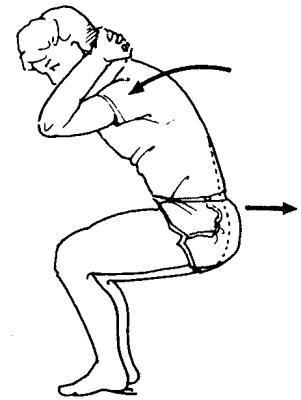
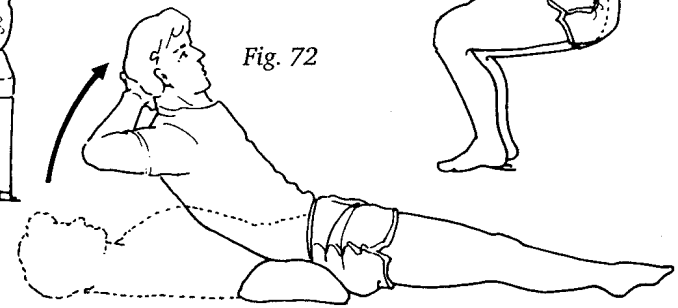


Fig. 72



Pentru stretching, stați în picioare, împreunați degetele ambelor mâini și puneți-le pe ceafă. Apoi, îndoiți genunchii, aplecați partea superioară a corpului înainte și trageți înapoi fesele (fig. 71). Mențineți această poziție timp de zece secunde. Reveniți în poziția inițială după fiecare execuție; repetați de zece ori.

În continuare, așezând o pernă sub regiunea lombară, culcați-vă pe podea cu fața în sus. Împreunați degetele ambelor mâini și puneți palmele pe ceafă. Apoi, ridicați partea superioară a corpului (fig. 72). Repetați de zece ori.

Poziție defectuoasă (laxă). După ce ați efectuat tratamentul de shiatsu și stretching prescrise pentru lordoză și cifoză, măriți efectul terapiei întinzând cu putere mușchii spatelui și ai abdomenului. Mai întâi, întăriți spatele cu

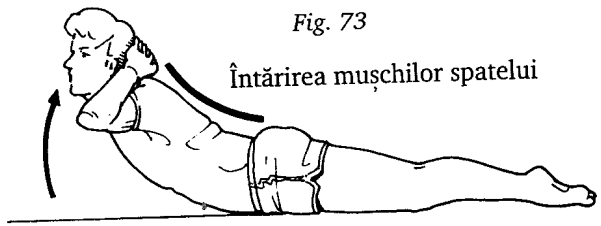


Fig. 73
Întărirea mușchilor spatelui

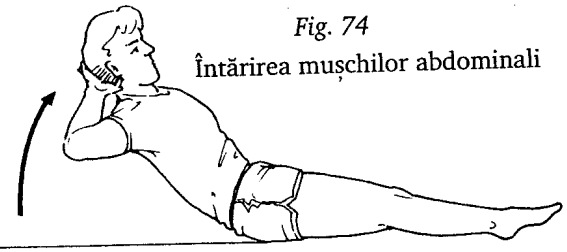


Fig. 74
Întărirea mușchilor abdominali

ajutorul exercițiului următor. Culcați-vă pe podea cu fața în jos, împreunați degetele ambelor mâini și puneți-le pe ceafă, apoi ridicați trunchiul (fig. 73). Rămâneți așa zece secunde, apoi reveniți în poziția inițială și relaxați-vă. Repetați de trei ori. În continuare, întăriți mușchii abdominali. Culcați-vă pe podea cu fața în sus, puneți-vă mâinile pe ceafă și ridicați trunchiul (fig. 74). Rămâneți așa zece secunde, apoi reveniți în poziția inițială. Repetați de trei ori.

Scolioza. Tratamentul shiatsu se efectuează pe ambele părți ale coloanei vertebrale, acordându-se o atenție specială celor patru puncte din regiunea cervicală posterioară și celor zece puncte din zonele inter- și subscapulare (fig. 75). Verificați gradul de curbare prin localizarea atentă a apofizelor (proeminențelor) fiecărei vertebre toracale mai jos de protuberanța vertebrală (apofiza celei de-a șaptea vertebre cervicale) și marcând-o pe fiecare în parte într-un fel oarecare (fig. 76).

Fig. 75

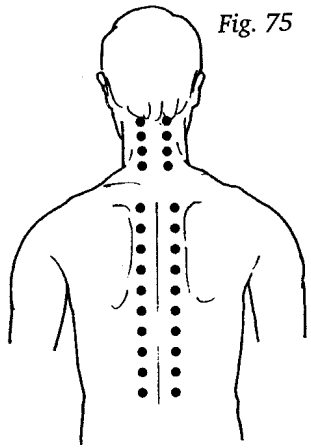


Fig. 76

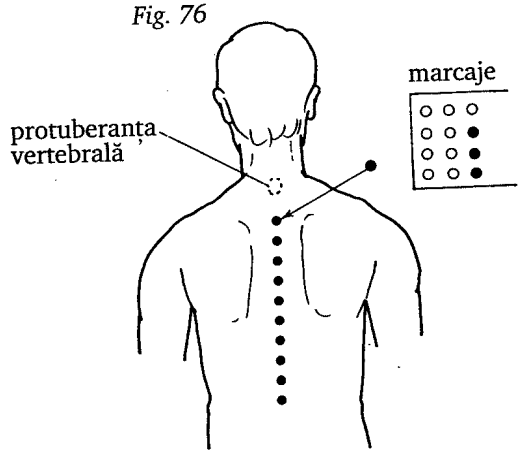


Fig. 77 Flexie

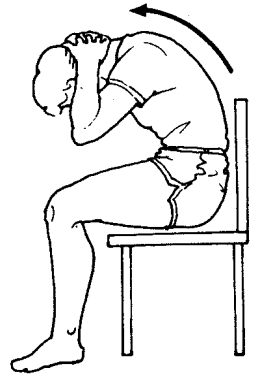


Fig. 78 Extensie

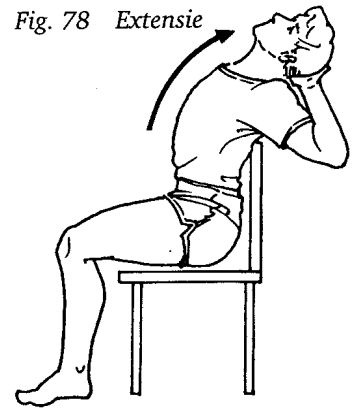
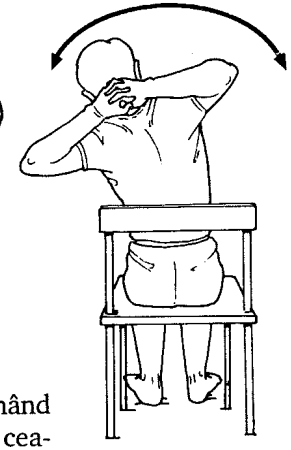
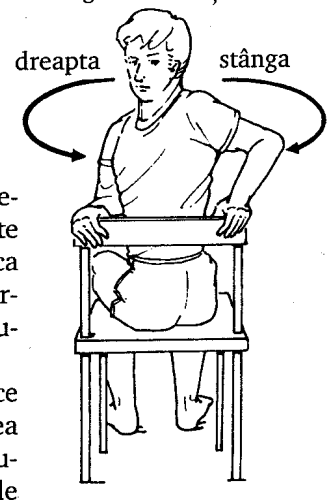


Fig. 79 Flexie laterală



Pentru stretching, așezați-vă pe un scaun, împreunând degetele ambelor mâini și punând apoi palmele pe ceafă; din această poziție, aplecați-vă în față, în spate, apoi la stânga și la dreapta (fig. 77-79). În continuare, apucați spătarul scaunului cu ambele mâini și răsuciți trunchiul la dreapta și la stânga (fig. 80). Fiecare exercițiu trebuie să dureze zece secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 80 Rotație



Scolioză idiopatică. Această deformație trebuie să fie sesizată în jurul vârstei de doisprezece-treisprezece ani. Dacă este lăsată să progreseze până la cincisprezece sau șaisprezece ani, poate avansa prea mult pentru a mai fi corectată. Unica modalitate de a stopa această boală a coloanei vertebrale constă în aplicarea unui tratament timpuriu și în luarea unor măsuri preventive.

Părinții care au copii de doisprezece-treisprezece ani trebuie să supravegheze în permanență starea coloanei vertebrale a acestora și să efectueze regulat tratament shiatsu pe mușchii de la dreapta și de la stânga coloanei pentru a preveni dezechilibrul. În plus, este indicat să efectueze zilnic cinci-zece minute de tratament shiatshu în zona cervicală posterioară și interscapulară și să-i oblige pe copii să facă zilnic exerciții de stretching, pentru a întinde mușchii spatelui. Cea mai bună metodă de prevenire a scoliozei idiopatice este de a-i învăța pe copii să execute acest program și de a avea grijă ca ei să-l respecte.

LUMBAGO

Din momentul în care omul a început să umble în poziție verticală, obligativitatea de a suporta un cap și un trunchi greu a împovărat considerabil regiunea lombară și cea scapulară și a provocat suferințe din cauza lumbagoului și a umerilor rigizi. Lumbago rămâne o boală greu de tratat, datorită numeroaselor sale cauze, dintre care cele mai tipice sunt: deformări ale coloanei, picioare diforme din naștere – picioare în varus sau în valgus, contracții ale mușchiului gastrocnemian și ale tendonului lui Ahile sau anomalii ale articulației sacroiliace.

■ **Tratament**

Fig. 81

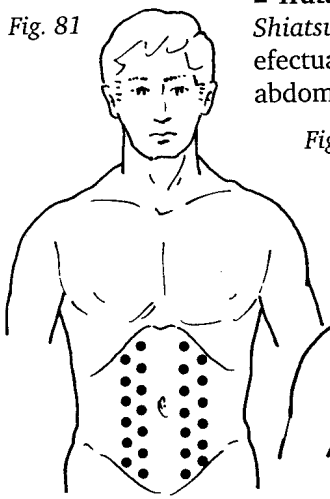
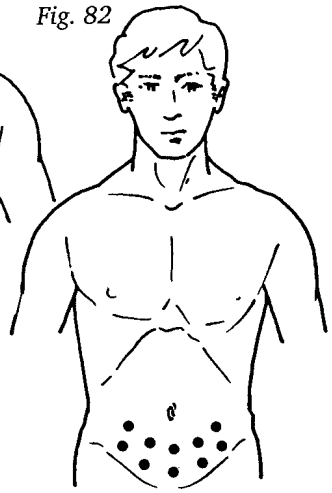


Fig. 82



Shiatsu. Mai întâi, din poziția culcat cu fața în sus, efectuați tratamentul shiatsu asupra mușchilor drepți abdominali. Punctele de aplicare a presiunii sunt situate pe două șiruri, de ambele părți ale ombilicului: șapte pe șirul interior și șase pe cel exterior (fig. 81). Împreunând degetele ambelor mâini, aplicați presiunea asupra fiecărui punct, simultan pe stânga și pe dreapta, cu regiunile carpiene ale palmelor. Porniți de sus în jos. Tratați întâi șirurile interioare, apoi pe cele exterioare. Repetați ori de câte ori este necesar. Apoi, tratați aceleași puncte, simultan, cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini.

Pentru abdomen, există două puncte de tratament shiatsu pe linia mediană, chiar sub ombilic, și încă două șiruri alcătuite din câte două puncte, în stânga și în dreapta (fig. 82). Mergând din centru spre exterior, apăsați simultan aceste puncte, din stânga și din dreapta, cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini. Apăsați mai întâi punctul de sus, apoi pe cel de jos al fiecărui șir.

Pentru regiunea lombară și pentru regiunea fesieră, presiunea se exercită asupra punctelor situate în spate. Există două șiruri alcătuite din câte cinci

Fig. 83

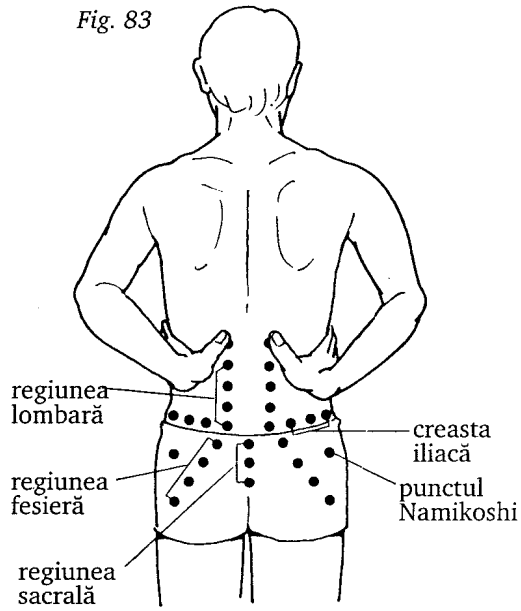
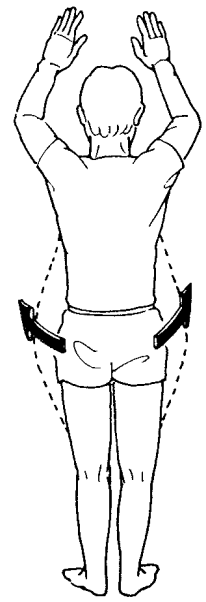


Fig. 84



puncte în regiunea lombară, trei pe creasta iliacă, punctul Namikoshi, patru puncte pe fese și trei în regiunea sacrală (fig. 83). Cu degetele mari, apăsați aceste puncte, simultan pe dreapta și pe stânga; în felul acesta, întreaga regiune lombară și regiunea fesieră vor deveni flexibile.

Stretching. Stați cu fața la un perete, la o distanță de patruzeci de centimetri; coatele sunt îndoite, iar palmele sprijinite pe perete. Îndoiți și mai mult coatele, pentru a ajunge cu antebrațele pe perete (fig. 84). În continuare, fără să modificați poziția brațelor, ridicați în diagonală fesa stângă spre stânga, apoi fesa dreaptă spre dreapta. Acest exercițiu întinde pelvisul. Mențineți fiecare poziție timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

După aceea, culcați-vă cu fața în jos, ținând picioarele întinse. Apucați fiecare gleznă cu mâna corespunzătoare (fig. 85). Trăgând de glezne, ridicați concomitent picioarele și trunchiul cât se poate de sus. Mențineți această poziție timp de zece secunde. Apoi, așezați-vă pe podea, cu picioarele întinse. Întindeți și ambele mâini

Fig. 85

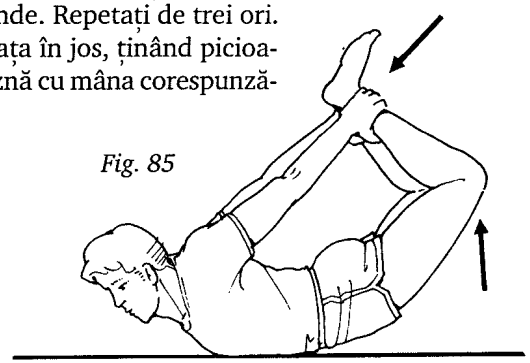


Fig. 86

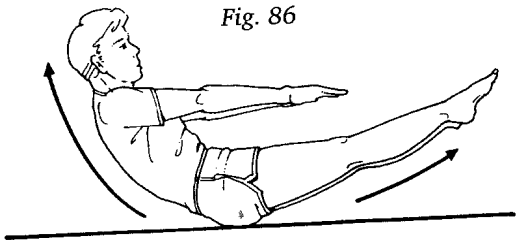
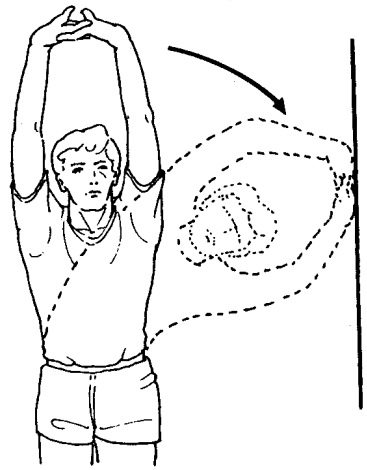


Fig. 87



înainte, pentru echilibru, apoi înclinați trunchiul spre spate și ridicați picioarele (fig. 86). Fără să îndoiți genunchii, rămâneți cu picioarele și trunchiul ridicate, formând un unghi de 30° cu podeaua. Balansați-vă pe fese. Mențineți această poziție timp de zece secunde, după care reveniți în poziția inițială. Repetați de trei ori.

Stând în picioare, cu partea stângă a corpului spre perete, la o distanță de aproximativ cincisprezece centimetri de acesta, împreunați degetele, întoarceți palmele în sus și ridicați brațele deasupra capului (fig. 87). Trageți trunchiul și brațele în sus și aplecați-vă spre perete, până când palmele se lipesc de acesta. Mențineți această poziție timp de zece secunde. Repetați de trei ori. Apoi, întoarceți-vă și efectuați același exercițiu pe partea dreaptă.

SCIATICA

Nervul sciatic, care pornește din regiunea lombară și se întinde de-a lungul membrelor inferioare, este cel mai gros și cel mai lung nerv periferic din corpul omenesc. Întrucât se află aproape de suprafața pielii, el poate fi afectat cu ușurință. Sciatica, una dintre cele mai frecvente suferințe legate de acest nerv, poate fi provocată de frig, de umiditate, de unele deformări ale vertebrelor lombare sau de poziția defectuoasă a organelor interne. Semnul Lasègue este utilizat adesea pentru diagnosticare. Stând culcat pe podea, cu picioarele întinse, pacientul ridică un picior – dacă durerea apare în partea posterioară a coapsei atunci când piciorul este la un unghi de 45° față de podea, înseamnă că individul respectiv suferă de sciatică. Dorsiflexia labei piciorului va provoca o durere și mai mare (fig. 88).

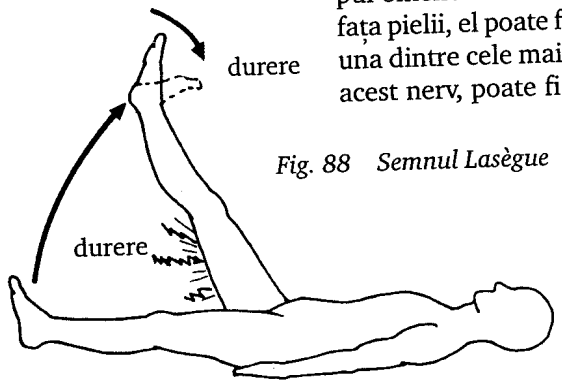


Fig. 88 Semnul Lasègue

■ Tratament

Shiatsu. Mai întâi, aplicați în mod amănunțit presiunea shiatsu asupra tuturor punctelor din regiunile lombară și sacrală, precum și asupra celor aflate de-a lungul picioarelor, de la suprafața posterioară a coapselor și până la tălpi, pentru a face flexibili toți mușchii situați în vecinătatea nervului sciatic (fig. 89). Este important să tratăm toate punctele

Fig. 89 *Fig. 90* *Puncte sensibile*

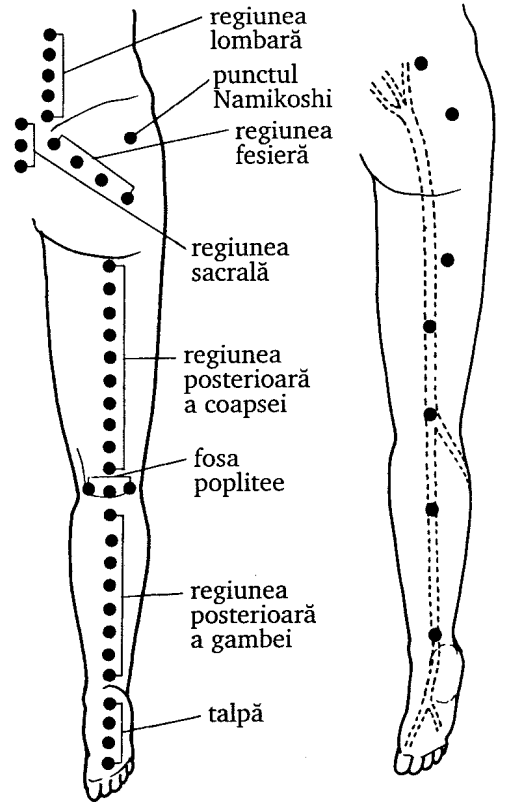
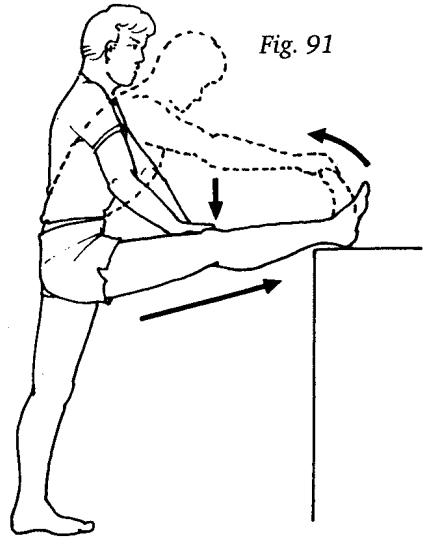


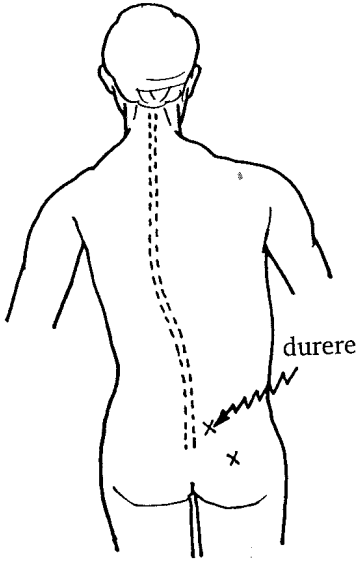
Fig. 91



dureroase la presiune care apar de-a lungul nervului (fig. 90).

Stretching. Puneți călcâiul pe o masă sau pe un alt obiect situat la înălțimea coapsei (fig. 91). Apăsați coapsa, chiar deasupra genunchiului, cu palmele ambelor mâini suprapuse. Rămâneți în poziția de stretching timp de zece secunde. Reveniți apoi în poziția inițială și relaxați-vă. Repetați de trei ori. În continuare, flexați anterior laba piciorului, apucând toate degetele cu mâna corespunzătoare și trăgând spre corp

Fig. 92 Scolioză sciatică



(fig. 91). Mențineți această poziție timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Dacă sciatica devine cronică, organismul încearcă în mod inconștient să evite durerea și mută toată greutatea pe partea sănătoasă, ceea ce duce la o stare cunoscută sub numele de scolioză sciatică (fig. 92). Pentru a o preveni, efectuați la vreme exercițiile de shiatsu și stretching, pentru a face mai flexibile picioarele și regiunea lombară; totodată, evitați frigul și umiditatea.

CRAMPE ALE MUȘCHIULUI GASTROCNEMIAN (CÂRCEI)

Uneori, fără să ne dăm seama, oboseala se acumulează în mușchiul gastrocnemian – mușchi care este responsabil de rotunjimea gambei – și acesta se întărește. Atunci când se întâmplă un asemenea lucru, orice efort, cum ar fi alergarea sau înotul, sau, uneori, chiar și o simplă întoarcere în pat provoacă niște contracții extrem de dureroase în acest mușchi (fig. 93).

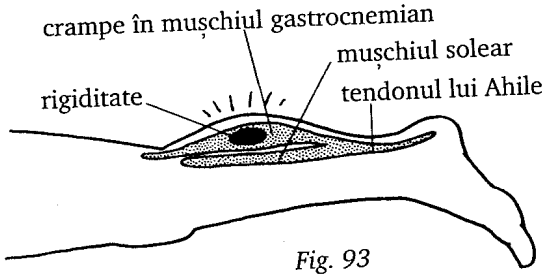
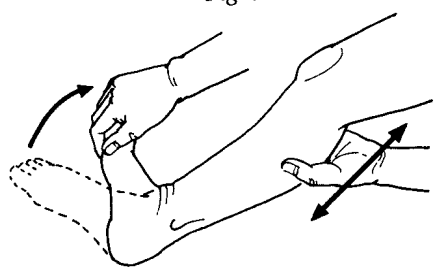


Fig. 93

Fig. 94



■ Tratament

Shiatsu. Atunci când apar contracțiile, stați liniștit, ținând piciorul întins în față. Prindeți gamba între degetul mare și celelalte patru degete ale mâinii, apucați degetele piciorului cu cealaltă mână și trageți-le spre dumneavoastră în dorsiflexie treptată (fig. 94). În același timp, apăsați gamba cu degetul mare și cu

Fig. 95

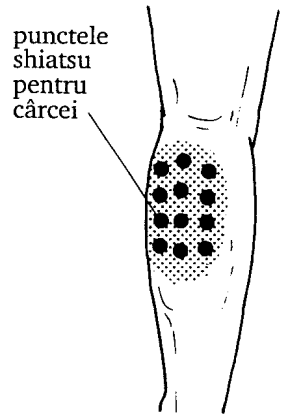


Fig. 96

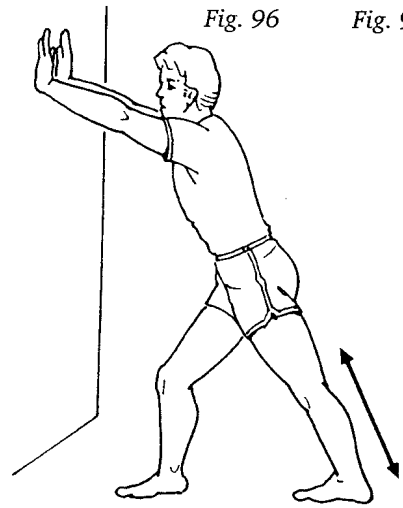


Fig. 97

celelalte patru degete ale celeilalte mâini. Redați elasticitatea mușchiului trăgându-l rapid în jos, în sus, la stânga și la dreapta (fig. 95). Combinând aceste mișcări cu cele două exerciții de stretching prezentate mai jos, veți relaxa atât mușchiul gastrocnemian, cât și tendonul lui Ahile.

Stretching. Mai întâi, stați cu fața la un perete, puneți pe el ambele palme, pentru sprijin, apoi duceți un picior înainte, iar pe celălalt spre spate (fig. 96). Împingeți trunchiul înainte, îndoind genunchiul piciorului din față, având grijă ca talpa piciorului din spate să rămână pe podea. Rămâneți așa zece secunde. Reveniți în poziția inițială, după care executați exercițiul cu celălalt picior. Repetați de trei ori, alternând piciorul drept cu cel stâng.

Apoi, efectuați cel de-al doilea exercițiu: săriți pe vârfuri de douăzeci de ori, cu corpul complet relaxat (fig. 97).

CONSTIPAȚIA

Sistemul nervos vegetativ reglează funcțiile organelor interne – nervii simpatici inhibă activitatea respectivelor organe, în vreme ce nervii parasimpatici o stimulează, cele două categorii acționând în opoziție reciprocă. Atunci când echilibrul sistemului nervos vegetativ se rupe, nervii parasimpatici nu-și mai îndeplinesc funcțiile așa cum trebuie. Acest lucru încetinește peristaltismul intestinal, asimilația devine leneșă și se instalează constipația. Obiceiul de a mânca la ore neregulate, precum și cel de a sări în permanență peste micul

dejun pot duce la constipație; de asemenea, ea poate apărea ca efect secundar al unor medicamente, precum și din cauza stresului.

■ **Tratament**

Shiatsu. Din poziția culcat pe spate pe podea, aplicați presiunea shiatsu mai întâi asupra punctelor situate pe abdomen (vezi pag. 112 – fig. 1). În continuare, tratați colonul sigmoid, care, la cei ce suferă de constipație, aproape întotdeauna este dur. Cele patru puncte pentru colonul sigmoid se află situate pe o linie descendentă, oblică, în partea stângă, mai jos de buric, ajungând până în regiunea din apropierea rectului (fig. 98). Flexibilizați colonul exercitând presiunea asupra fiecărui punct, încet, cu palma mâinii drepte, deasupra căreia puneți palma mâinii stângi.

Fig. 98

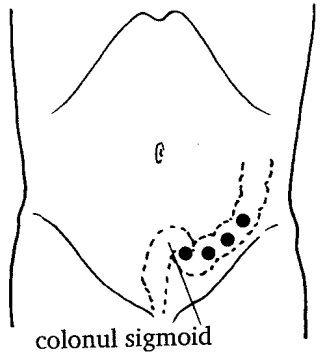
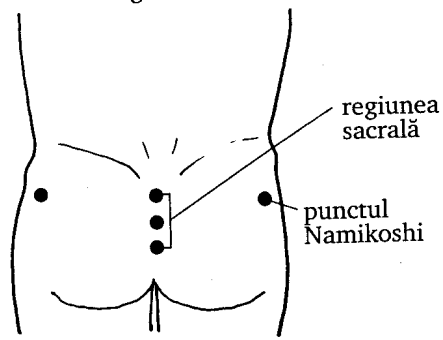


Fig. 99



Apoi, tratați punctele Namikoshi de pe fese precum și cele trei puncte din regiunea sacrală (fig. 99). Simultan, cu degetele mari aplicați o presiune puternică asupra punctelor Namikoshi din stânga și din dreapta, ținând celelalte degete în lateral, pe corp, pentru sprijin. Repetați de câteva ori. Apoi cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini – vârfurile atingându-se –, apăsați toate cele trei puncte din regiunea sacrală, începând cu primul. Repetați de câteva ori, întotdeauna de sus în jos. Apoi, apăsați-l pe fiecare cu degetele suprapuse (indexul, degetul mijlociu și inelarul), până când presiunea pătrunde în adâncime.

Stretching. Exercițiile se concentrează asupra regiunii colonului sigmoid. Din poziție verticală, puneți o palmă pe colonul sigmoid, așezați mâna cealaltă deasupra, după care răsuciți corpul spre stânga (fig. 100 și 101). Rămâneți în această poziție zece secunde. Repetați de trei ori. Apoi, răsuciți corpul spre dreapta, în același fel. Rămâneți zece secunde în această poziție; repetați de

Fig. 100

Fig. 101

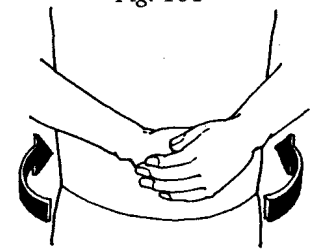
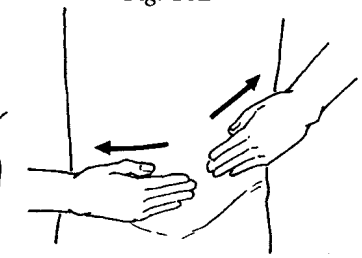


Fig. 102



trei ori. În continuare, urmând linia punctelor shiatsu, trageți colonul sigmoid simultan spre stânga și spre dreapta (fig. 102). Mențineți fiecare poziție timp de zece secunde; repetați de trei ori.

STOMACUL CĂZUT (GASTROPTOZA)

Pentru a păstra stomacul în poziție normală, în regiunea diafragmei, deasupra ombilicului, trebuie să menținem un anumit grad de tensiune în mușchii și pereții abdominali. În caz contrar, stomacul va coborî treptat, până când va ajunge la canalul pelvian. Această stare se numește gastroptoză. În stadiul incipient, nu apar simptome evidente, dar, pe măsură ce starea se înrăutățește, pacientul va suferi de constipație, de indigestie și își va pierde pofta de mâncare. Această boală se întâlnește în mod obișnuit la persoanele slabe constituțional sau la cele cu trunchiul prea lung.

■ **Tratament**

Shiatsu. Culcați-vă pe podea cu fața în sus, ținând picioarele întinse. Efectuați un tratament shiatsu viguros asupra întregii regiuni abdominale, cu palmele, precum și cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini. După ce tensiunea s-a atenuat într-o anumită măsură, continuați cu partea inferioară a abdomenului, situată chiar deasupra stomacului, și aplicați presiunea shiatsu asupra tuturor punctelor din această zonă (fig. 103). Repetați de câteva ori.

Fig. 103

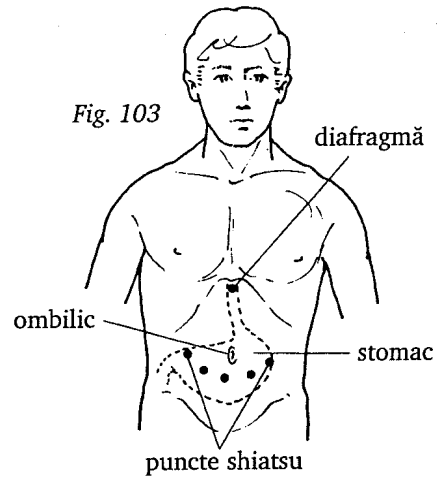
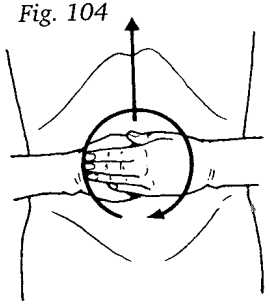


Fig. 104



Stretching. Puneți o mână peste cealaltă, aliniindu-le pe orizontală, iar palma celei de dedesubt o așezați pe ombilic, după care efectuați o mișcare de vibrație pătrunzătoare timp de zece secunde. Repetați de trei ori. Apoi, exercitați o presiune circulară cu palma în direcția acelor ceasornicului; fiecare apăsare va dura zece secunde (fig. 104). Punând o mână peste cealaltă, așezați-le pe stomac, deasupra ombilicului, și trageți-le în sus, cu o mișcare de întindere (fig. 105). Mențineți poziția zece secunde; repetați această presiune aspiratorie de trei ori.

Pentru a fortifica mușchii abdominali, fixați degetele de la picioare sub o canapea sau sub o altă mobilă potrivită și împreunați degetele ambelor mâini, ducând palmele la ceafă. Apoi, ridicați trunchiul și mențineți această poziție timp de zece secunde (fig. 106). Reveniți în poziția inițială; repetați de trei ori.

Fig. 105

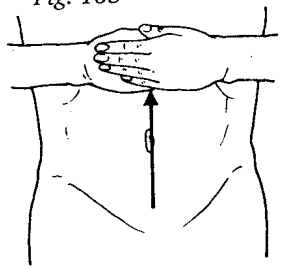


Fig. 106

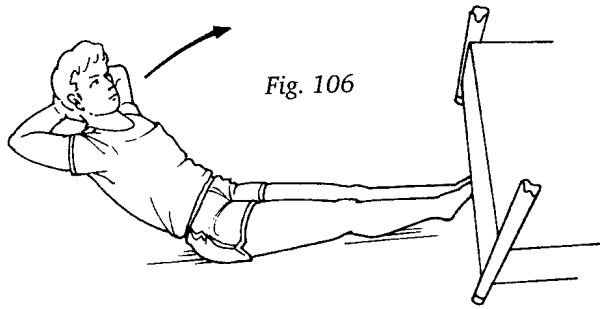
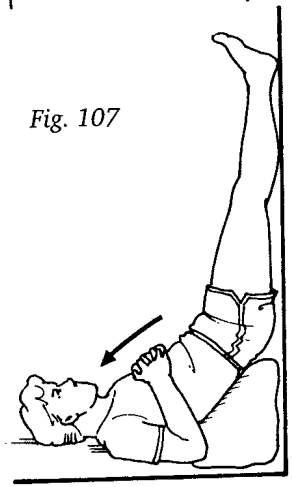


Fig. 107



În final, puneți șoldurile pe o pernă așezată lângă un perete și ridicați-vă picioarele pe el (fig. 107). Din această poziție, efectuați exercițiul de stretching cu presiunea aspiratorie descris pentru figura 105 timp de treizeci de secunde. Repetați de cinci ori.

DUREREA DE STOMAC

Durerea de stomac, sau gastralgia, îmbracă diverse forme: durere surdă în diafragmă, greață, usturime, râgâială și secreție anormală de salivă. În stadii avansate, regiunea gurii este iritată, limba devine albă și durerea se propagă în umărul stâng și în spate. Într-o fază și mai avansată, pacientul are crampe sau spasme gastrice.

Fig. 108

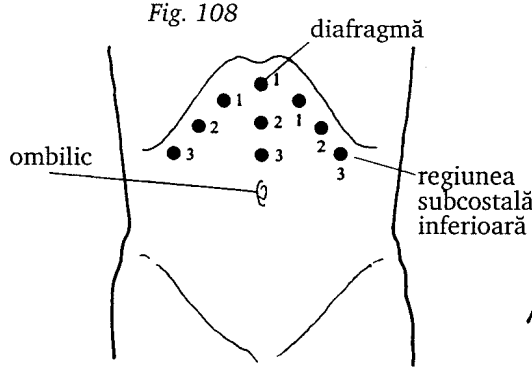
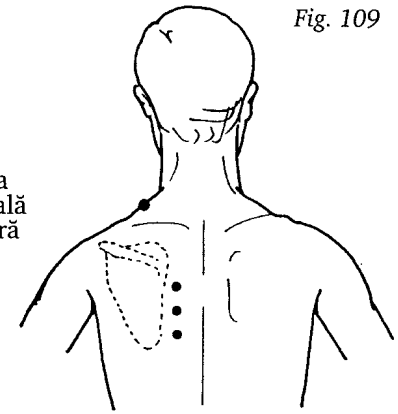


Fig. 109



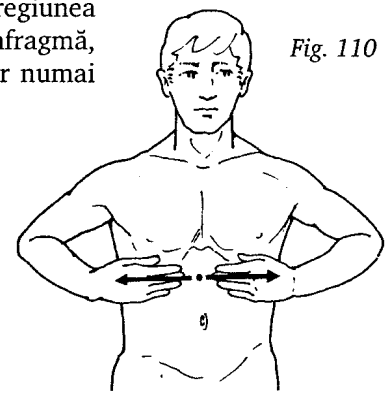
■ Tratament

Shiatsu. Mai întâi vați flexibiliza zona dintre diafragmă (care va fi dură în acest caz) și porțiunea de deasupra ombilicului, apăsând cu palma cele trei puncte din șirul vertical (fig. 108), apoi repetând presiunea cu indexul, degetul mijlociu și inelarul (fig. 108). Apăsați apoi șirul din dreapta și pe cel din stânga celor trei puncte, pe linia diagonală descendentă, în regiunea subcostală. Presiunea se exercită cu indexul, mijlociul și inelarul ambelor mâini, simultan pe stânga și pe dreapta. Repetați de cinci ori.

Trebuie să insistați cu tratamentul shiatsu asupra punctului stâng suprascapular și a celor trei puncte interscapulare stângi, deoarece ele reprezintă locurile unde apar de cele mai multe ori reflexele legate de stomac (fig. 109).

Stretching. Stretching-ul se efectuează în regiunea subcostală stângă și în cea dreaptă, sub diafragmă, cu cele trei degete ale ambelor mâini, dar numai după ce s-a efectuat o flexibilizare atentă, repetând presiunea shiatsu pe regiunea diafragmei și a celei de deasupra ombilicului. Lipiți de piele indexul, degetul mijlociu și inelarul fiecărei mâini, lângă linia mediană, pe diafragmă, apoi trageți-le simultan, spre stânga și spre dreapta, către zona subcostală (fig. 110). Această poziție va dura zece secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 110



FORTIFICAREA INIMII

Dereglările în funcționareă inimii se manifestă mai ales sub formă de palpitații, gâfâieli și o senzație de apăsare în partea stângă a pieptului. Aceste simptome sunt însoțite de dureri surde și de o senzație de amorțeală ce se transmit într-o regiune situată între umărul stâng, apoi prin braț, de la axilă până la degetul mic,(fig. 111). Prin aplicarea presiunii shiatsu asupra acestei regiuni, unde apar reflexele provenite de la inimă, se trimit reflexe de reglare înapoi la inimă.

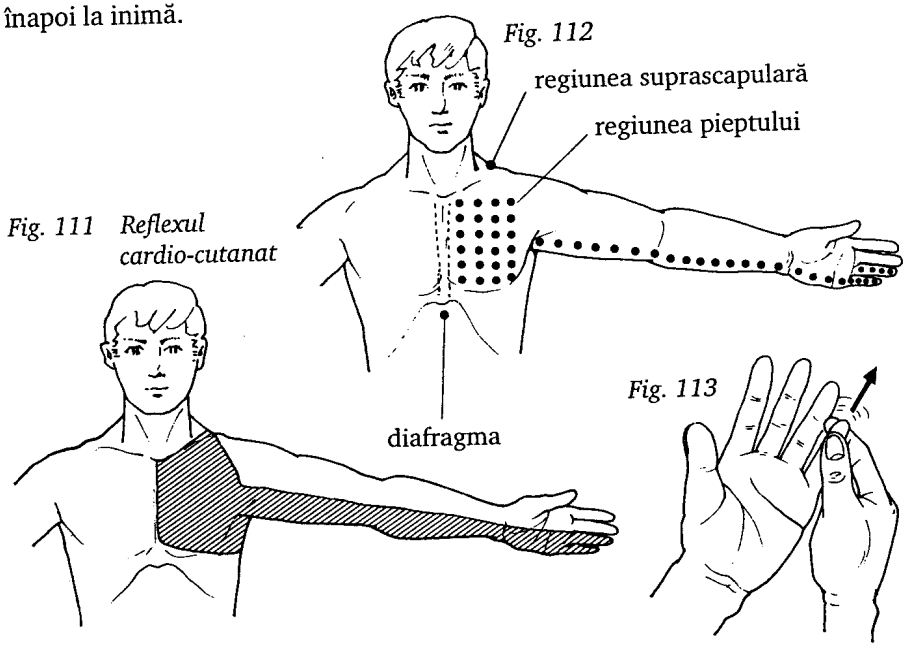


Fig. 111 *Reflexul cardio-cutanat*

Fig. 112

Fig. 113

■ **Tratament**

Shiatsu. Tratamentul shiatsu, efectuat asupra punctelor din zona corespunzătoare, începe prin presiuni cu indexul, mijlociul și inelarul în regiunea suprascapulară (fig. 112). Fiecare apăsare durează cinci secunde. Repetați între trei și cinci ori. Apoi, apăsați cele șase șiruri alcătuite din câte patru puncte, din regiunea intercostală a pieptului. Fiecare presiune va dura trei secunde. Repetați de trei ori.

În continuare, așezați indexul, mijlociul și inelarul mâinii drepte în regiunea axilei stângi. Degetul mare se pune ca sprijin pe partea anterioară a brațului (poziția mușchiului deltoid). Presiunea este exercitată timp de cinci secunde spre zona suprascapulară. Repetați de trei ori. După aceea, apăsați vârful degetului mare drept pe regiunea axilei stângi și apucați cu celelalte patru degete ale aceleași mâini partea exterioară a brațului, pentru sprijin. Începeți să apăsați pe rând cele șase puncte care merg de-a lungul brațului până la fosa cubitală. Fiecare presiune va dura trei secunde. Repetați de trei ori.

Ținând degetul mare al mâinii drepte ridicat în sus și în afară, apăsați punctul din fosa cubitală timp de trei secunde. Repetați de trei ori. Apoi, apăsați punctele șirului care merge de-a lungul părții interioare a antebrațului, de la fosa cubitală până la încheietura mâinii. Ținând degetul mare al mâinii drepte cu vârful îndreptat spre încheietura mâinii, în vreme ce restul degetelor sunt petrecute pe după braț, pentru sprijin, apăsați fiecare punct timp de trei secunde. Repetați de trei ori.

Apoi apăsați cele patru puncte din regiunea hipotenară, ce se întinde de la zona carpiană până la zona situată la baza inelarului și degetului mic. Fiecare presiune va dura trei secunde. Repetați de trei ori.

Apucați degetul mic cu degetul mare și cu indexul mâinii opuse, din față și din spate, și apăsați pe rând cele patru puncte situate pe el, de trei ori. Procedura se repetă apăsând degetul mic și din lateral.

Efectuați aceeași terapie și asupra inelarului.

Stretching. Stați în picioare, cu brațul stâng întins înainte. Apucați vârful degetului mic stâng cu indexul și cu degetul mare ale mâinii drepte, apoi trageți degetul mic, printr-o mișcare de întindere, făcând să vibreze încetișor tot brațul stâng, timp de zece secunde (fig. 113). Repetați de trei ori.

Efectuați același exercițiu și asupra inelarului.

În final, aplicați presiunea shiatsu asupra diafragmei cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini lipite, în așa fel încât vârfurile lor să se atingă. Fiecare apăsare va dura trei secunde. Repetați de trei ori.

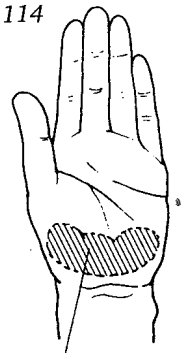
FORTIFICAREA RINICHILOR

Rinichii, situați de o parte și de alta a coloanei vertebrale, în spatele ombilicului, au funcția de a îndepărta reziduurile din sânge și de a le descărca în urină. Atunci când ei nu funcționează normal, metabolismul se modifică, pleoapele sunt umflate dimineața la sculare, iar în urină apar proteine (situație numită albuminurie). Dacă această stare se agravează, ea poate duce la nefrolitiază (calculi pe traiectul urinar sau în vezică).

■ **Tratament**

Shiatsu. Rinichiul omului are mărimea regiunilor carpiene, tenare și hipotenare ale mâinii reunite (fig. 114). Împreunați degetele ambelor mâini la spate, de ambele părți ale coloanei, în așa fel încât regiunile carpiene să fie lipite

Fig. 114



mărimea unui rinichi

Fig. 115

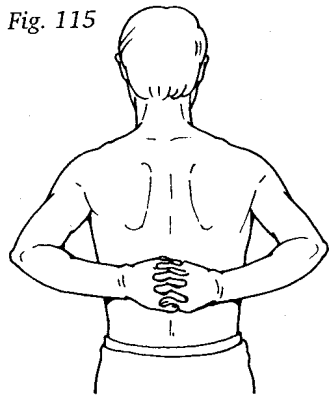
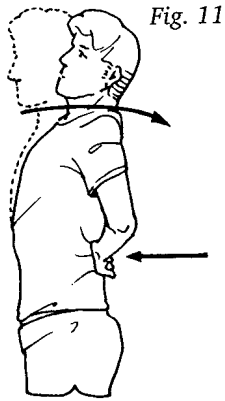


Fig. 116



de corp. Astfel, veți avea posibilitatea de a exercita presiunea asupra locului unde sunt situați ambii rinichi (fig. 115). Apăsați timp de cinci până la opt secunde și concomitent aplecați trunchiul spre spate, folosindu-i greutatea pentru a mări presiunea și a o face să pătrundă în adâncime (fig. 116). Repetați de cinci sau șase ori.

În continuare, ținând ambele degete mari ridicate în sus, celelalte degete fiind petrecute pe după talie, pentru sprijin, apăsați fiecare dintre cele trei puncte din regiunea rinichilor. Presiunea se exercită de sus în jos, simultan pe dreapta și pe stânga. Fiecare apăsare va dura trei secunde. Repetați de cinci ori. Apoi, într-o succesiune rapidă, apăsați pe rând cele zece puncte care merg de la rinichi până la regiunea sacrală (fig. 117). Fiecare presiune trebuie să

Fig. 117

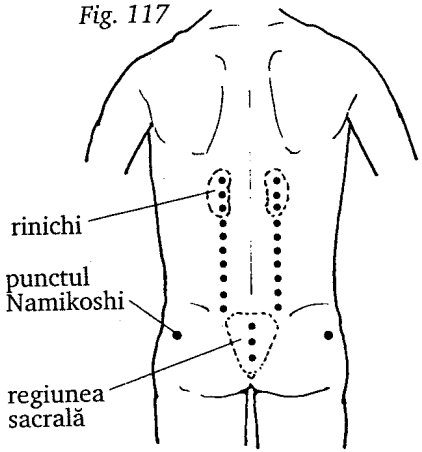
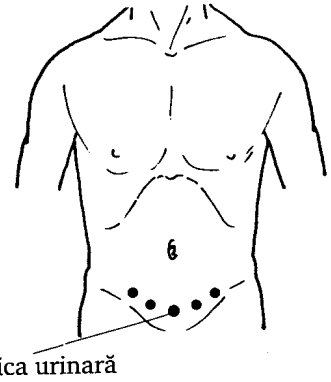


Fig. 118

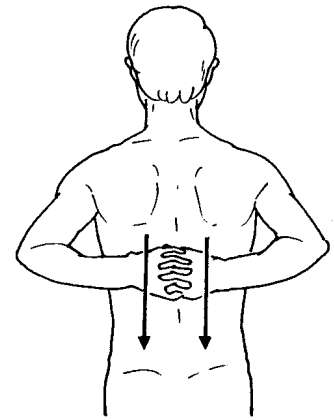


dureze trei secunde. Repetați de trei ori. După aceea, cu vârfurile ambelor degete mari, apăsați fiecare din cele trei puncte din regiunea sacrală. Fiecare presiune durează trei secunde. Repetați de trei ori. Apoi, apăsați cu degetele mari, simultan, punctele Namikoshi. Fiecare presiune va fi puternică și va dura cinci secunde. Repetați de trei ori.

Următorul tratament shiatsu se aplică pe abdomen, în regiunea vezicii urinare. Culcați-vă cu fața în sus și, punând o mână peste cealaltă, apăsați cu palma de jos punctul de pe vezică situat pe linia mediană, sub ombilic (fig. 118). Fiecare presiune va dura cinci secunde. Repetați de trei ori.

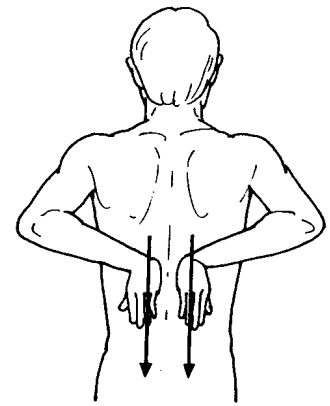
Apoi, cu vârfurile indexului, degetului mijlociu și inelarului ambelor mâini, apăsați punctul situat pe vezica urinară, în așa fel încât degetele să se atingă. Apăsați și cele două șiruri alcătuite din câte două puncte situate pe ambele părți ale vezicii urinare cu indexul, mijlociul și inelarul fiecărei mâini. Presiunea va fi exercitată simultan asupra punctelor din stânga și din dreapta. Fiecare apăsare va dura trei secunde. Repetați de trei ori. În final, punând o mână peste cealaltă, faceți să vibreze punctul de pe vezica urinară timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 119



Stretching. Mai întâi, împreunați degetele ambelor mâini la spate și apăsați regiunea carpiană pe zona vârfurilor de sus ale ambilor rinichi. Apoi, cu o presiune aspiratorie, trageți mâinile în jos (fig. 119). Continuați să apăsați timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 120



În final, ținând degetele ambelor mâini îndreptate în jos, fricționați-vă rapid spatele, atât partea stângă, cât și cea dreaptă, de la rinichi până la regiunea sacrală (fig. 120). Repetați de trei ori.

Efectuarea regulată, cu conștiinciozitate, a acestui exercițiu va regla funcțiile rinichilor și va preveni hipertensiunea, care este o cauză imediată a bolilor de rinichi. În plus, atunci când rinichii sunt slăbiți, este extrem de important să vă odihniți și să reduceți consumul de lichide și de sare.

CUM SĂ PREVENIM MIOPIA JUVENILĂ ȘI CARIILE DENTARE

Miopia. Datorită faptului că sunt obligați să scrie, să citească și să studieze, activități cu care nu erau obișnuiți înainte, unii copii din clasa întâi încep să prezinte o pseudomiopie. Rigiditatea mușchilor face ca, temporar, mișcarea ochilor să nu mai poată fi controlată. Pentru a preveni această situație, este bine să-i învățăm pe copii următoarele exerciții de shiatsu și stretching și să avem grijă ca ei să le efectueze zilnic.

Tratamentul shiatsu se efectuează în apropierea ochiului (fig. 121). Mai întâi aplicați presiunea asupra celor patru puncte din fosa suborbitală. Apăsați simultan punctele din stânga și din dreapta, cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini. Începeți din colțul interior al ochiului spre cel din afară. Fiecare presiune va dura trei secunde. Repetați de trei ori. Apoi, efectuați aceeași terapie asupra celor patru puncte din fosa supraorbitală (fig. 121 și 122).

Fig. 121

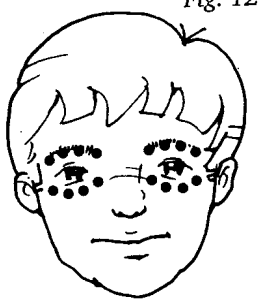


Fig. 122

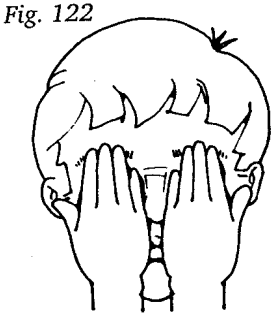
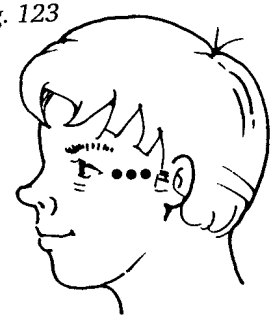


Fig. 123



Cu o mișcare de tragere, pornind de la colțul exterior al ochiului spre ureche, efectuați simultan tratamentul shiatsu asupra celor trei puncte temporale situate de-o parte și de alta a capului (figurile 123 și 124). Fiecare aplicație durează trei secunde. Repetați de trei ori.

Cu grijă, pentru a nu exercita presiunea direct asupra globilor oculari, puneți câte o palmă pe fiecare ochi și executați simultan o rotație (stretching circular) spre exterior (fig. 125). Fiecare rotație trebuie să dureze o secundă; repetați de zece ori. Apoi, puneți palmele pe tâmple și trageți-le simultan în direcția urechilor (fig. 126). Mențineți această poziție timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Acest complex de exerciții trebuie efectuat zilnic, de una până la trei ori.

Fig. 124

Fig. 125

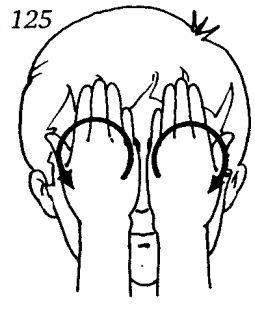


Fig. 126

Cariile dentare și pioreea (scurgerea de puroi). Această terapie preventivă începe cu aplicarea presiunii shiatsu pe gingii, în partea anterioară. Pe gingia superioară, există două șiruri de puncte, situate între nas și buza de sus. Pornind din centru spre colțurile gurii, apăsați simultan punctele din stânga și din dreapta (fig. 127 și 128). Degetele trebuie să atingă ușor fiecare punct de pe gingie. Fiecare presiune va dura trei secunde. Repetați de trei ori. Efectuați același tratament asupra punctelor situate pe gingia inferioară.

Imediat, veți continua cu stretching pe gingia superioară și pe cea inferioară, pornind din centru spre exterior. Mai întâi, întindeți simultan cele șase puncte, de pe gingia superioară din stânga și din dreapta, o secundă în sus și una în jos (fig. 129). Repetați de trei ori. Procedați în același fel cu punctele de pe gingia inferioară.

Dacă sunt efectuate cu regularitate, de una până la trei ori zilnic, aceste exerciții de shiatsu și stretching sunt extrem de eficiente.

Fig. 127

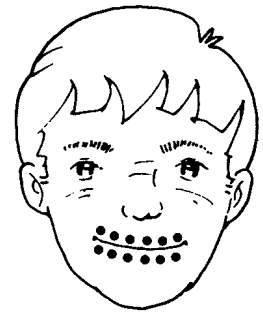
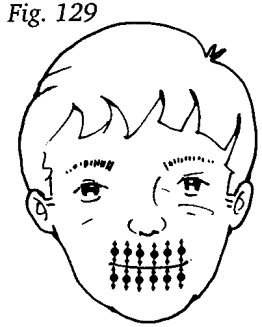


Fig. 128

Fig. 129



SĂ RĂMÂNEM TINERI VREME ÎNDELUNGATĂ

Pielea ridată a gâtului, în special în regiunea cervicală anterioară, constituie un semn sigur de îmbătrânire. Atunci când mușchii slăbesc, se atrofiază sau devin duri, circulația sângelui prin artera carotidă, spre creier, nu se mai face normal. Drept urmare, celulele creierului se atrofiază, funcțiile glandei tiroide încetinesc, iar mișcările cotidiene devin lente. În plus, vocea devine răgușită, secreția salivară devine insuficientă și flegma se acumulează în gât. Cu alte cuvinte, îmbătrânirea regiunii cervicale este direct legată de îmbătrânirea creierului și accelerează slăbirea întregului corp. Secretul prelungirii tinereții constă în îngrijirea permanentă a regiunii cervicale, astfel încât ea să rămână flexibilă. Începând cu regiunea cervicală, tratamentul se extinde asupra punctelor de prevenire a îmbătrânirii situate pe tot corpul.

■ **Tratament**

Mai întâi, flexibilizați mușchii gâtului și stimulați circulația sanguină prin artera carotidă, precum și funcționarea glandei tiroide, prin executarea unui tratament shiatsu riguros asupra celor două șiruri alcătuite din câte patru puncte din regiunea cervicală anterioară (fig. 130). Tratați mai întâi partea stângă, apoi pe cea dreaptă.

Fig. 130

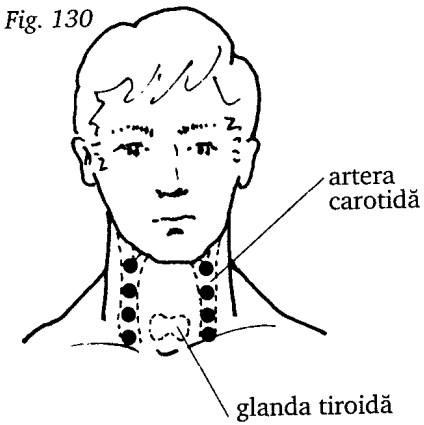
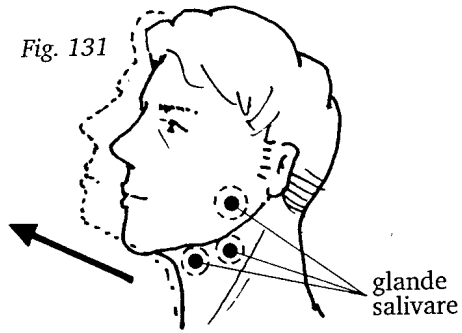


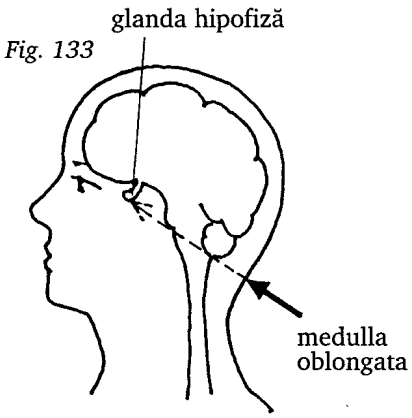
Fig. 131



Cu indexul, degetul mijlociu și inelarul ambelor mâini, apăsați simultan punctele din stânga și din dreapta pentru glandele salivare. Acestea sunt situate mai jos și puțin în fața lobilor urechii (fig. 131). Apoi, lăsând degetele pe loc, pentru sprijin, apăsați simultan cu degetele mari punctele din partea stângă și pe cele din dreapta, situate puțin mai sus de primul punct cervical. Există câte două puncte de fiecare parte. Repetați de trei ori. Lăsând mâinile în aceeași poziție, întindeți gâtul oblic în sus (fig. 132). Rămâneți astfel timp de zece secunde. Repetați de trei ori.

Fig. 132

Fig. 133



Tratarea eficientă a zonei medulla oblongata menține echilibrul hormonal al organismului și influențează funcționarea glandei hipofize (fig. 133). Presiunea shiatsu se exercită cu degetele mijlocii suprapuse. Fiecare apăsare va dura cinci secunde. Repetați de trei ori. Apoi, în aceeași regiune, efectuați o manevră vibratorie. Este nevoie de o singură aplicație, care va dura zece secunde.

Tratarea diafragmei și a zonei subscapulare stimulează funcțiile pancreasului (fig. 134 și 135); astfel, îmbunătățindu-se secreția de insulină, se menține sub control diabetul, care este una dintre bolile cele mai frecvente ale adultului.

Mai întâi, apropiind vârfurile indexului, degetului mijlociu și inelarului ambelor mâini, apăsați încet, cu grijă, regiunea diafragmei, în așa fel încât presiunea să ajungă în adâncime. Fiecare apăsare trebuie să dureze cinci secunde; repetați de cinci ori. Apoi,

Fig. 134

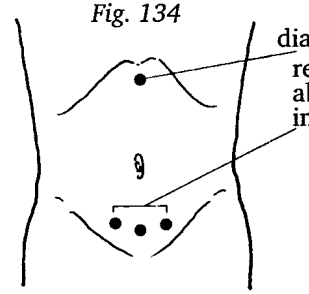


Fig. 135

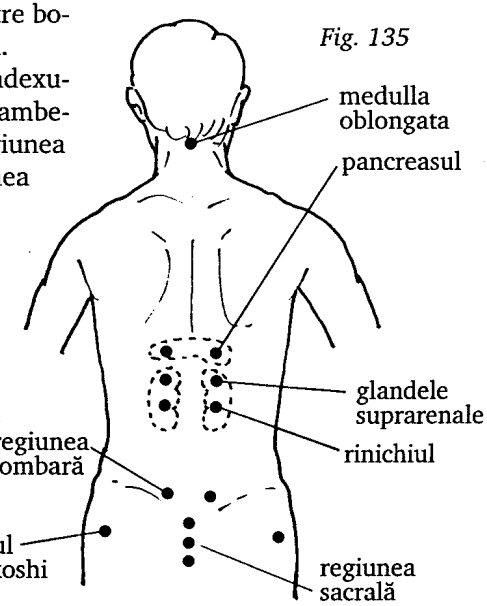


Fig. 136

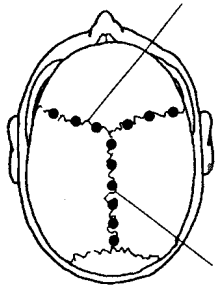


Fig. 137

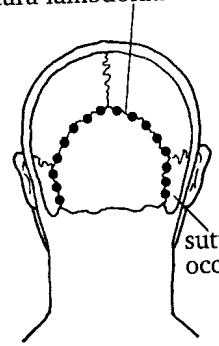
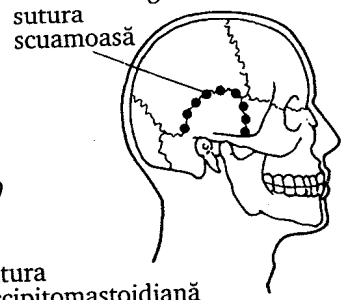


Fig. 138



apăsați simultan, pe stânga și pe dreapta, cu degetele mari, regiunea suprascapulară. Fiecare presiune va dura cinci secunde. Repetați de cinci ori.

Tratarea rinichilor reglează funcționarea lor; stimulează eliminarea substanțelor rezultate din dezasimilație, ce contribuie la procesul de îmbătrânire; stimulează secreția hormonilor, glandelor suprarenale; mărește rezistența organismului și reduce stresul. Pentru această terapie, împreunați degetele ambelor mâini la spate, plasați regiunea carpiană a palmelor pe regiunea rinichilor și exercitați presiunea simultan pe stânga și pe dreapta. Fiecare apăsare va dura cinci secunde. Repetați de cinci ori. După aceea, de trei ori timp de câte zece secunde, efectuați vibrații.

Tratarea gonadelor, cu scopul de a stimula secreția hormonului sexual, se face prin presiunea exercitată asupra celor trei puncte situate pe abdomenul inferior. Apropiind vârfurile indexului, degetului mijlociu și inelarului ambelor mâini, apăsați mai întâi punctul central. Apoi, cu aceleași degete, apăsați simultan cele două puncte laterale. Urmează presiunea cu palmele suprapuse asupra acelorași puncte. Fiecare apăsare va dura cinci secunde. Repetați de cinci ori.

Pentru spate, apăsați cu degetele mari punctele din regiunea lombară, cele trei puncte din regiunea sacrală și punctele Namikoshi (fig. 135). În regiunea lombară fiecare presiune va dura cinci secunde. Repetați de trei ori. În regiunea sacrală, presiunea va dura trei secunde. Repetați de trei ori. Punctele Namikoshi vor fi apăsate timp de cinci secunde. Repetați de cinci ori.

În final, activați celulele creierului și preveniți atrofierea lor, tratând regiunea capului și în special suturile craniului (fig. 136-138). După aplicarea presiunii, timp de trei secunde, pe fiecare punct al suturilor, efectuați stretching-ul explicat în Capitolul II (p. 99-101), ce va fi urmat de un tratament cu vibrații (vezi p. 100).

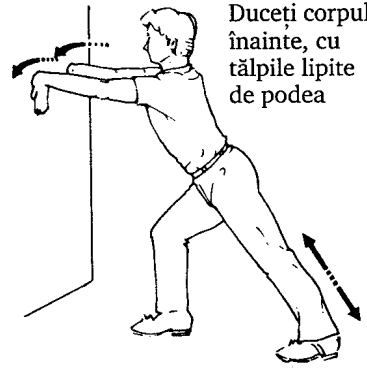
ANEXA A

LEGĂTURA CU SPORTUL

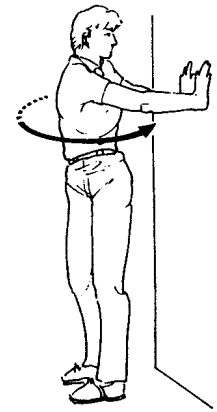
● GOLF

Întotdeauna precedați stretching-ul (întinderile) cu un tratament shiatsu riguros.

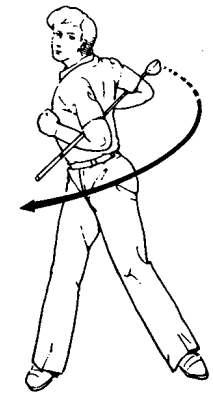
1 Întinderea încheieturii mâinii și a tendonului lui Ahile



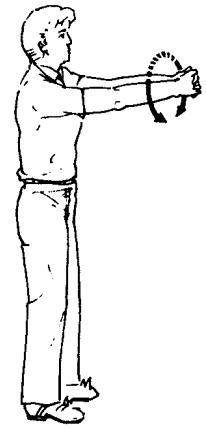
2 Întinderea spatelui



3 Răsucirea trunchiului spre stânga și spre dreapta

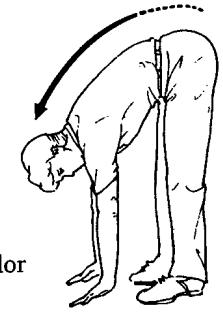


4 Întinderi pentru brațe

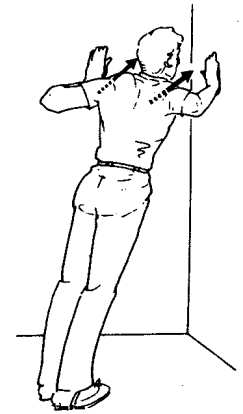


5 Întinderi pentru articulația șoldului și pentru glezne

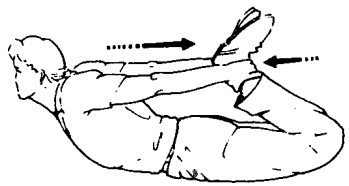
6 Întinderi pentru spate



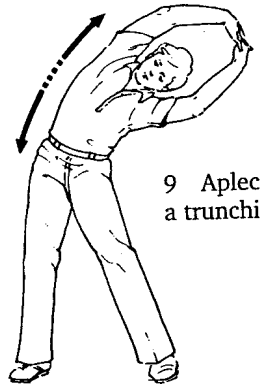
7 Întinderi pentru piept



Înclinați corpul în față



8 Întinderi pentru mușchii abdomenului



9 Aplecarea laterală a trunchiului

● BASEBALL

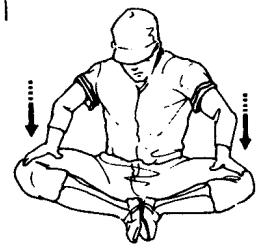
1 Întinderi pentru umeri

2 Întinderi pentru brațe

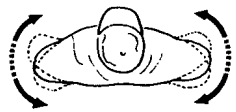
3 Întinderi pentru umeri și coate

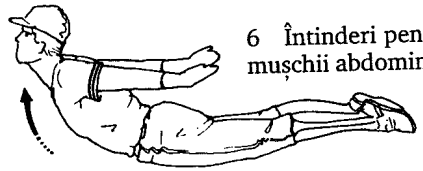
Apăsați

4 Întinderi pentru părțile mediale ale coapselor



5 Întinderi pentru umeri în față și în spate





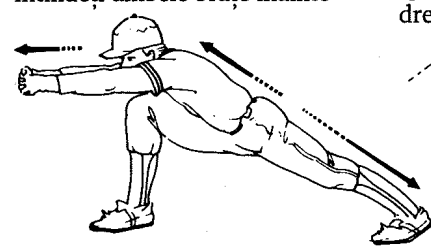
6 Întinderi pentru mușchii abdominali

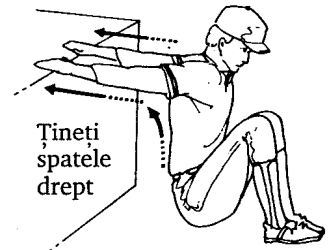
Extensia trunchiului înapoi

7 Rotirea umerilor

8 Întinderi pentru brațe, spate și partea posterioară a picioarelor

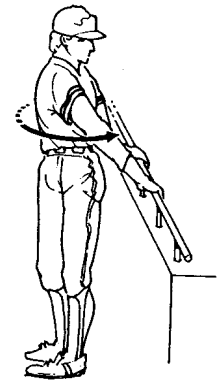
Întindeți ambele brațe înainte





Țineți spatele drept

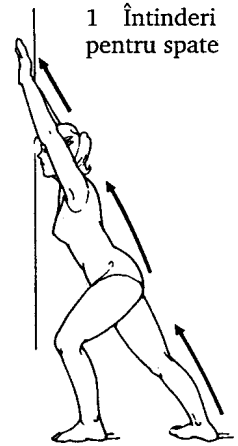
9 Întinderi pentru spate și pentru regiunea lombară



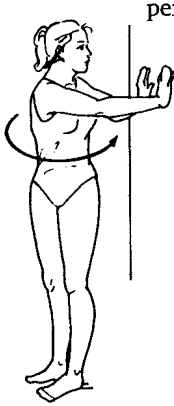
10 Întinderi pentru spate

● ÎNOT

1 Întinderi pentru spate

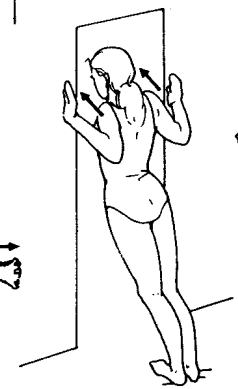


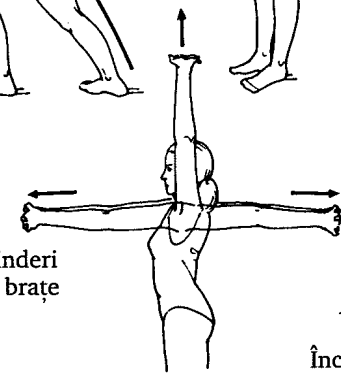
2 Întinderi pentru spate



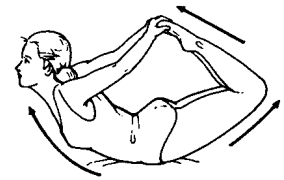
3 Întinderi pentru spate

5 Întinderi pentru piept



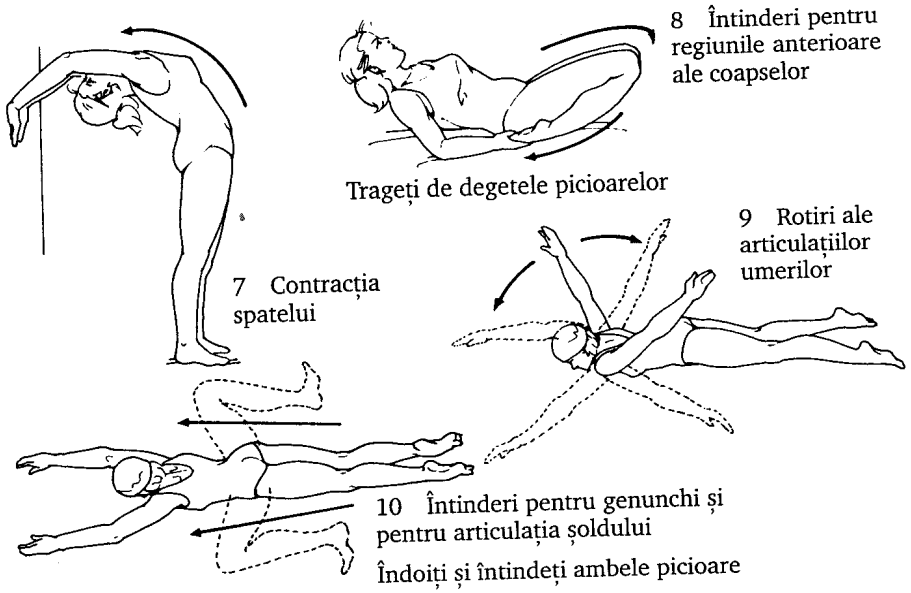


4 Întinderi pentru brațe

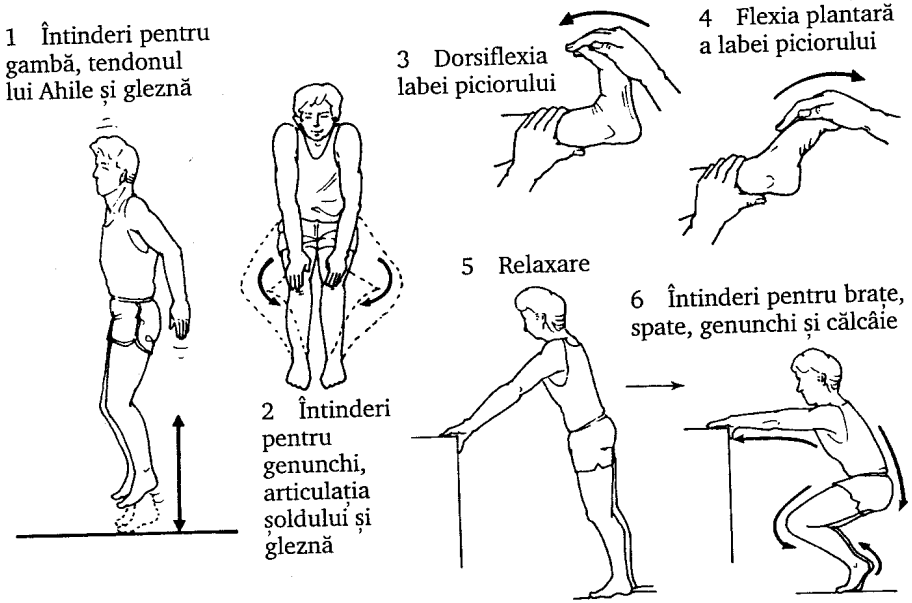


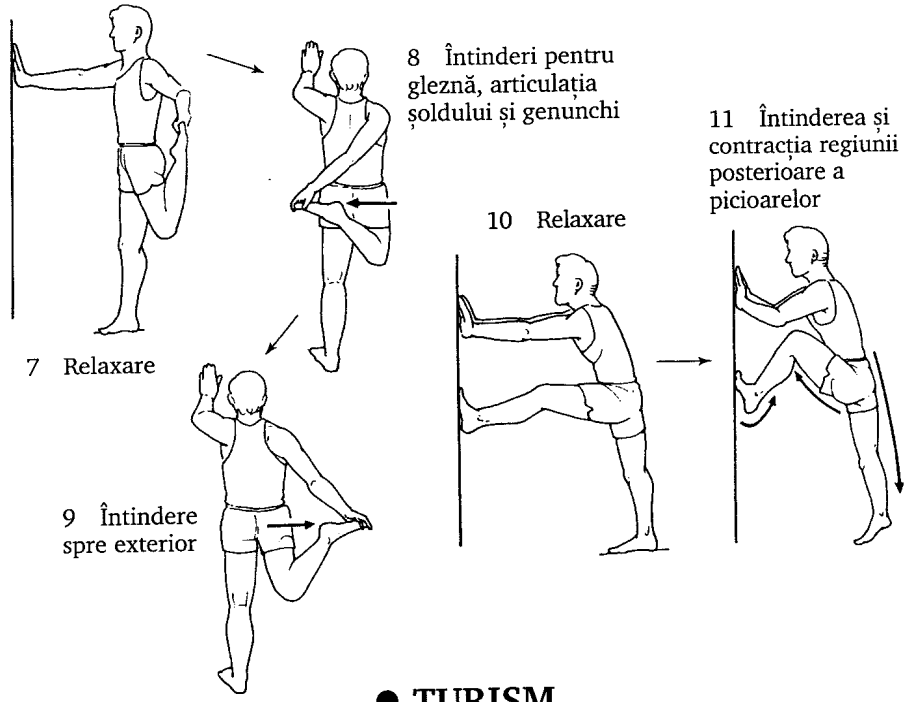
6 Întinderi pentru mușchii abdominali

Înclinați tot corpul în față

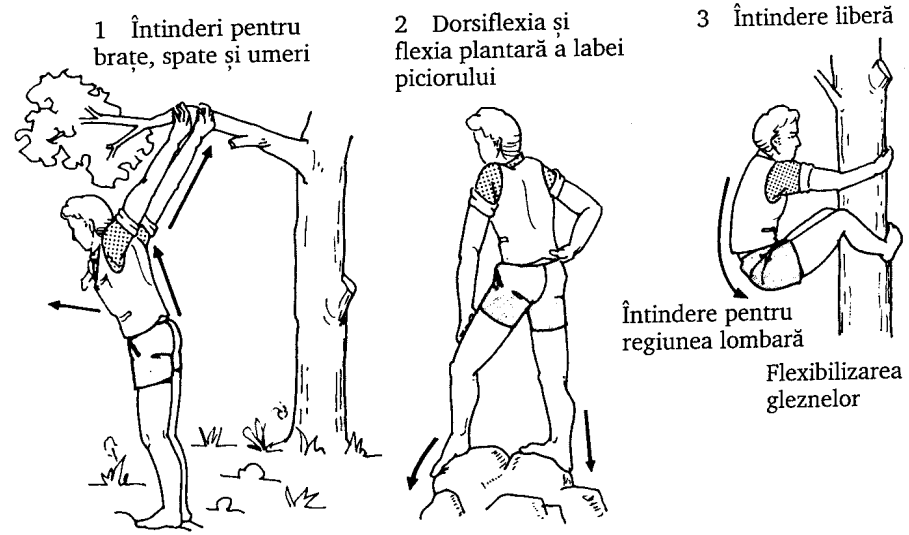


● ALERGARE ȘI CICLISM

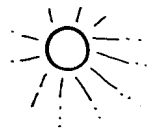




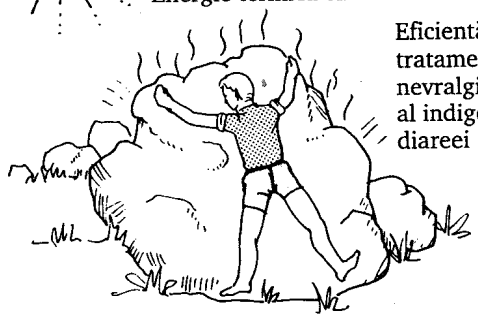
● TURISM



4 Baie de soare pe o stâncă

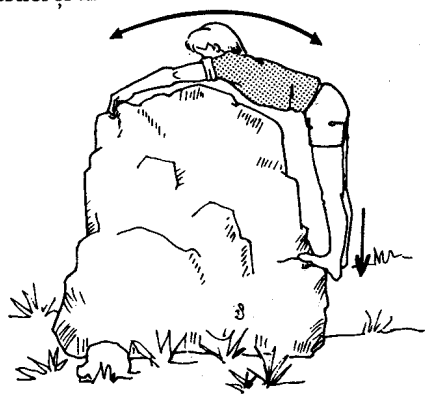


Energie termică emanată de stâncă

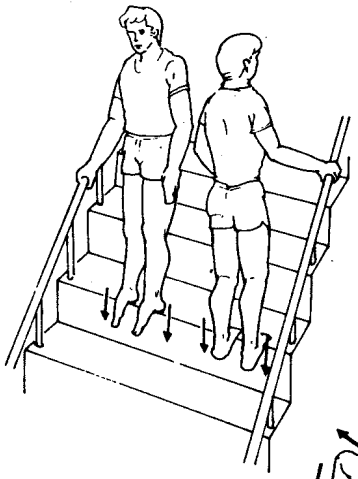


Eficientă în tratamentul nevralgiei, al răcelii, al indigestiei și al diareei

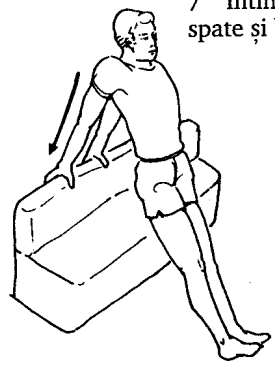
5 Întinderi pentru brațe, spate și tendonul lui Ahile



6 Dorsiflexia și flexia plantară a labei piciorului



7 Întinderi pentru spate și brațe

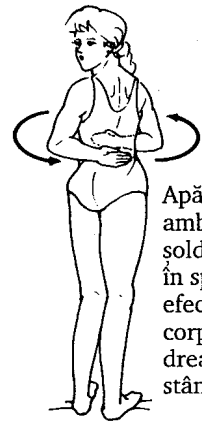


Ridicați fesele

8 Întinderi pentru coate și umeri

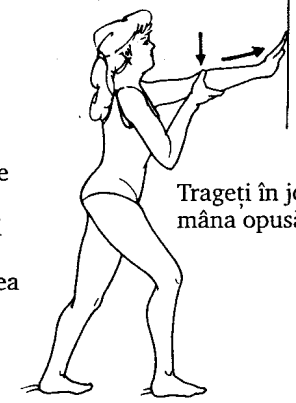
PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ȚINUTEI

1 Întinderi pentru talie



Apăsați cu putere ambele mâini pe solduri, în față și în spate, și efectuați răsucirea corpului spre dreapta și spre stânga

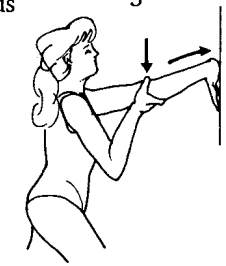
2 Flexibilizarea brațelor



Vârfurile degetelor sunt îndreptate în sus

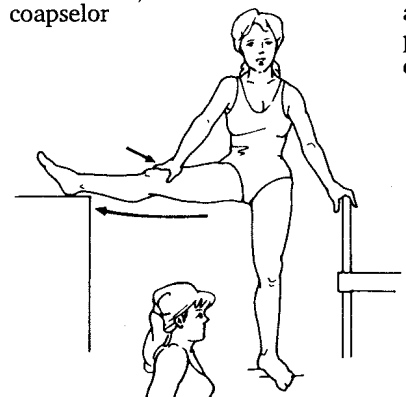
Trageți în jos cu mâna opusă

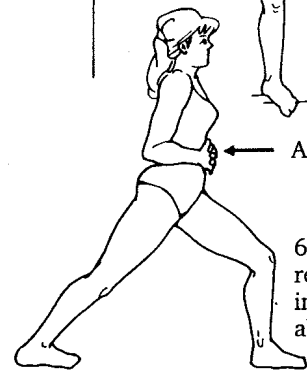
3



Vârfurile degetelor sunt îndreptate în jos

4 Flexibilizarea părții posterioare și mediale a coapselor





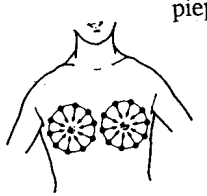
Apăsați

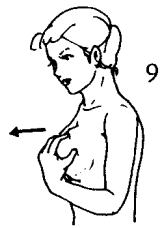
6 Flexibilizarea regiunii inferioare a abdomenului

5 Flexibilizarea regiunii anterioare și posterioare a coapselor

7 Flexibilizarea gleznei și a gambei

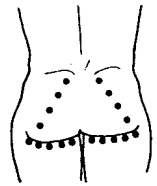
8 Îmbunătățirea formei pieptului

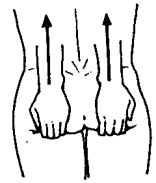




9

10 Îmbunătățirea formei șoldurilor





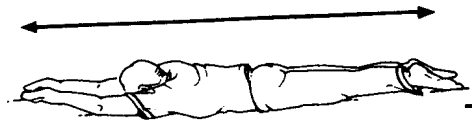
11

ANEXA C

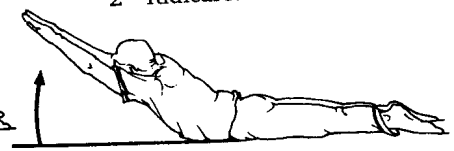
SHIATSU ȘI STRETCHING ÎN VIAȚĂ COTIDIANĂ

● DIMINEAȚA, ÎNAINTE DE SCULARE

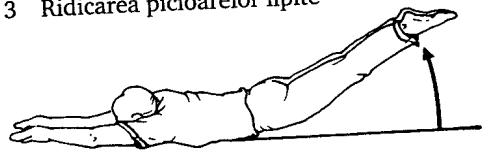
1 Întinderea brațelor și picioarelor

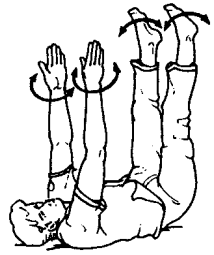


2 Ridicarea trunchiului



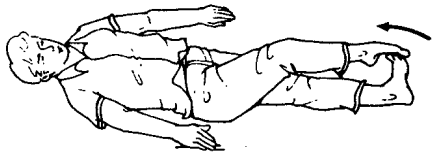
3 Ridicarea picioarelor lipite



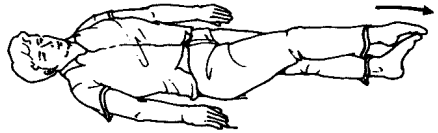


4 Ridicarea brațelor și picioarelor, apoi rotirea lor

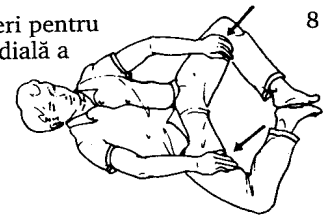
5 Dorsiflexia labei piciorului



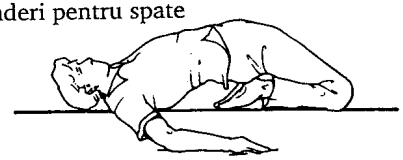
6 Flexia plantară a piciorului



7 Întinderi pentru partea medială a coapsei



8 Întinderi pentru spate



● CÂND STĂM LA TELEVIZOR

1 Shiatsu pentru regiunea ochilor

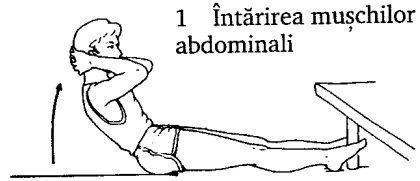
2 Shiatsu pentru tâmple

3

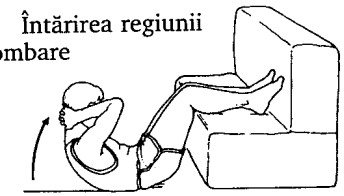
4

● ÎN CAMERĂ

1 Întărirea mușchilor abdominali

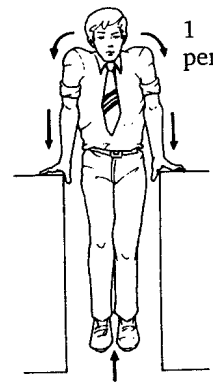


2 Întărirea regiunii lombare

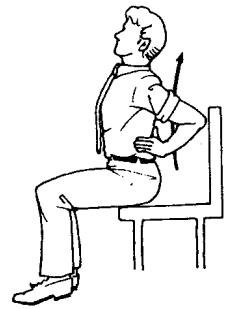


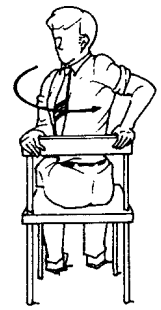
● LA SERVICIU

1 Întinderi pentru umeri



2 Întinderi pentru spate



3 Întinderi pentru spate

4 Întinderi pentru spate